

GABOR MATÉ

DAĞINIK ZİHİNLER



Cocuklu
Hayat

GABOR MATÉ

DAĞINIK
ZİHİNLER

Çeviren
Engin Süren

hep
kitap

Dağınık Zihinler

Orijinal adı: Scattered Minds

© 1999, Gabor Maté

Yazan: Gabor Maté

İngilizce aslından çeviren: Engin Süren

© hep kitap 2022

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajans aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu kitabın Türkçe baskısı Penguin Random House Canada Limited'i alt markası Alfred A. Knopf Canada işbirliğiyle yayımlanmıştır.

Bu eserin Türkçe yayın hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2022, İstanbul

ISBN 978-605-192-473-1

Sertifika no: 48040

Editör: Ümran Özbalcı

Kapak ve sayfa tasarımı: Gamze Kulak

Baskı: Rumi Matbaa Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Maltepe Mah. Fazılpaşa Cad. No: 8 Giriş Kat

Topkapı/ Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0212) 612 71 72

Sertifika no: 51196

hep kitap

Caferağa Mah.

Neşet Ömer Sok.

Aydın İş Merkezi

No: 4 Kat: 4

Kadıköy 34710 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

DAĞINIK ZİHİNLER

Gabor Maté

Çeviren:
Engin Süren



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER	11
YAZARIN NOTU	13
GİRİŞ	15

BİRİNCİ BÖLÜM

DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞUNUN DOĞASI	19
1. BİR KAZAN ÇORBA VE ÇÖP TENEKESİ.....	21
2. GİDİLMEMİŞ NİCE YOLLAR.....	29
3. HEPİMİZ DELİREBİLİRİZ	39
4. ÇATIŞMALI BİR EVLİLİK: DEB VE AİLE (I)	45
5. GELECEĞİ HATIRLAMAYI UNUTMAK	52

İKİNCİ BÖLÜM

BEYİN NASIL GELİŞİR VE DEB’NİN DEVRELERİ VE KİMYASI NASIL ORTAYA ÇIKAR?.....	61
6. FARKLI DÜNYALAR: ÇOCUKLUKTA KALITIM VE ÇEVRELER.....	63
7. DUYGUSAL ALERJİLER: DEB VE HASSASİYET	73
8. SÜRREAL BİR KOREOGRAFİ	79
9. UYUMLULUK VE BAĞLANMA	85
10. BEBEKLİK DÖNEMİNİN AYAK İZLERİ	92

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DEB’NİN AİLE VE TOPLUMDA KÖKENLERİ	99
11. TAM BİR YABANCI: DEB VE AİLE (II)	101
12. HİKÂYESLER İÇİNDE HİKÂYESLER: DEB VE AİLE (III)	108
13. KÜLTÜRLERİN EN ÇILGINI: DEB’NİN TOPLUMSAL KÖKLERİ	120

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

DEB ÖZELLİKLERİNİN ANLAMI	127
14. PARÇALANMIŞ DÜŞÜNCELER VE GEVEZELER: DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE DUYMAZDAN GELME	129
15. SARKAÇ SALLANIR: HİPERAKTİVİTE, UYUŞUKLUK VE UTANÇ.....	139

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEB'li ÇOCUK VE İYİLEŞME	149
16. HER ŞEY BITMİŞ DEĞİL: ŞARTSIZ POZİTİF TAKDİR	151
17. ÇOCUĞA KUR YAPMAK	161
18. DENİZDEKİ BALIK GİBİ.....	170
19. SADECE İLGI İSTİYOR	181
20. DİRENEKLER: MUHALEFET ETMEK	192
21. KARŞIT İRADEYİ ETKİSİZ HALE GETİRME	201
22. MARŞMELOVUM ALEV ALDI: MOTİVASYON VE OTONOMİ.....	208
23. ÇOCUĞA GÜVENMEK, KENDİMİZE GÜVENMEK: SINIFTA DEB.....	218
24. HER ZAMAN BANA BASKI YAPANLAR: ERGENLER	228

ALTINCI BÖLÜM

DEB'li Yetişkin.....	239
25. Kişinin Varlığını Haklı Çıkarması: Öz Saygı	241
26. ANILAR BUNLARDAN OLUŞUR.....	252
27. OLMAYANI HATIRLAMA: DEB'li İlişki	260
28. MELEK TARAFINDAN KURTARILAN MUSA: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLİK (I).....	273
29. FİZİKSEL VE RUHSAL ÇEVRE: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLİK (II)	285
30. GÖZYAŞLARI VE HÜZÜN: BAĞIMLILIKLAR VE DEB'li Beyin.....	298

YEDİNCİ BÖLÜM

SONUÇ.....	307
31. AÇAĞLARI Hiç GÖRMEMİŞTİM: İLAÇLARIN YAPABİLECEĞİ VE YAPAMAYACAĞI ŞEYLER.....	309
32. KATILMAK NE ANLAMA GELİR?	319
NOTLAR	325
BİBLİYOGRAFYA	337
DİZİN	343

**Annem, Judith (Lavi) Maté, rahmetli babam Andor Maté ve ailem,
Rae, Daniel, Aaron ve Hannah için.**

Eylem sadece ilişkide bir anlam ifade eder; ilişkiyi anlamadan, herhangi bir düzeyde eylem sadece çatışma doğurur. İlişki anlayışı herhangi bir eylem planı arayışından çok daha önemlidir.

J. KRISHNAMURTI

TEŞEKKÜRLER

Aşağıdakilere teşekkür borçluyum. Dr. John Ratey dostça bir cesaret verdi; ilk taslağıma yaptığı açık sözlü eleştiriler de hem destekleyici hem geliştiriciydi. Ayrıca mevcut nörobilimsel bulguları takip etmeme de yardım etti.

Dr. Alan Schore, Dr. Daniel ve J. Siegel'a entelektüel anlamdaki borcumu, bu kitabın okuyucuları net bir şekilde anlayacaktır. 1996'da Seattle'da bebek-ebeveyn ilişkileri ve beyin gelişimi üzerine verdikleri derslere katılma şansına eriştim. İleri görüşlü çalışmaları, kendi sezgisel görüşlerime asıl anlamını kazandırıp beyin araştırmaları ve nöropsikoloji literatüründe yer almalarına yardımcı oldu.

Knopf Canada'dan Diane Martin, bu kitabın tamamlanmasına eşsiz bir katkıda bulundu. Okuyucuyu gereksiz göz yorgunluğundan kurtardı. Onun zekice yorumunu okumak için sabırsızlanır, şunu çıkar dediğinde çıkarmanın, değiştir dediğinde değiştirmenin tadını çıkarır bir hale geldim. Daha hassas ve mantıklı bir editör tavsiyesi alabileceğimi sanmıyorum.

New York'taki Dutton'dan Deborah Brody, bu çalışmadaki olasılıkları en başından beri gördü ve gitmesi gereken yöne dair net bir vizyon belirledi. İki editörle çalışmanın angarya olacağından korkuyordum. Bir keyif olduğu ortaya çıktı.

Denise Bukowski, uzun ve hantal bir kitap önerisini yayıncı dostu bir forma dönüştürdü.

Editör Alison Reid'in profesyonel ve özenli çalışması, hiçbir şekilde anlamını bozmadan metnin akıcılığını artırdı.

Yengem Noni Maté orijinal açılış bölümlerini ilk okuyandı. Eleştirisi paha biçilmezdi. Murray Kennedy de yararlı geri

bildirimlerde bulundu.

Dr. Michael Hayden genetik konusunu nasıl anlamam gerektiğini açıklığa kavuşturmak için zamanını ve uzmanlığını paylaştı.

Betsy-Jo Spicer beni rastlantı eseri hikâyesini dinlemeye davet ederek her şeyi başlatmış oldu. Trish Crawford beyin gelişimiyle ilgili nörobilimsel araştırmayı bulmak için beni doğru yöne yönlendirdi. DEB'li birçok yetişkin ve DEB'li çocukların ebeveynleri hayat hikâyelerini samimi bir şekilde paylaşarak bana çok şey öğretti.

Öğretmenlerim olarak gördüğüm dört kişiye minnettarım: psikoterapist Andrew Feldmar, gelişim psikoloğu Dr. Gordon Neufeld, psikiyatr Dr. Margaret Weiss ve aile terapisti Dr. David Freeman. Dördünün de etkisi bu sayfalarda.

Arkadaşım Maria Oliverio, R.N., *Dağınık Zihinler*'i yazarken yokluğumda ofisimi idare etti ve daha da önemlisi, ben oradayken bile düzenli tutmayı başarıyor.

Hayat arkadaşım ve ruh eşim Rae, bu kitabın hammaddesinin çoğunu yaratmaya giden mücadele, keder, kahkaha, öğrenme ve aşkla dolu yılları benimle paylaştı. Aynı zamanda en sıkı editörüm olarak da çalıştı: Zaman zaman öngörülü yorumları, söylemeye çalıştığım şeyin kalbine yaklaşmama yardımcı oldu. Onun sevgi dolu desteği olmasaydı, bu kitap gerçeğe dönüşmezdi.

Son olarak, üç çocuğuma minnettarlığımı ifade etmeliyim. Daniel, Aaron ve Hannah, belki de bana olması gerekenden daha fazlasını öğretiler ve uzun zamandır yazar olma arzumun gerçekleşmesini sevgiyle desteklediler.

Dağınık Zihinler yedi bölüm olarak yazıldı. İlk dört bölüm dikkat eksikliği bozukluğunun doğasını tasvir ederek kökenine dair açıklamalar sunarken son üç bölümde iyileşme süreci ele alındı. DEB’li çocuk adlı Beşinci Bölüm’de sadece ebeveynlere değil, dikkat eksikliği bozukluğundan mustarip yetişkinlere de hitap etmek amacıyla bu kişilerin kendilerini anlamalarına yönelik bilgilere yer verildi. DEB’li yetişkinlerle ilgili bölümleri okuyan ebeveynler de benzer şekilde DEB’li çocuklar, hatta belki de kendileri hakkında daha derin anlamlar yakalama şansı elde edecektir.

Dikkat eksikliği bozukluğu için kimi zaman DEB kimi zaman da DEHB kısaltması kullanılmaktadır. Suyu daha da bulandıracak olursak resmi hali DE(H)B’dir ve bu şekilde hiperaktivite bozukluğunun bu duruma her zaman eşlik etmediğini ifade eder. Genellikle DEB daha yaygın kullanılır. Bu kafaları en az karıştıran ve garipliği minimuma indirgeyen form olarak görülüyor. Bu kitapta da yalnızca bu haline yer verildi.

Okurlarımız <http://www.scatteredminds.com> internet sitesinden yazara istedikleri soruları yöneltebilirler.

Dikkat eksikliği bozukluğu bu durumun gerçekliğine “inan-
nanlar” tarafından kötü genlerle açıklanırken inanmayan-
lar tarafından kötü ebeveynliğin bir sonucu olarak görülür. Bu
sorunu çevreleyen karmaşa, hatta karşıtlık atmosferi hem yaşa-
nan çevre hem de kalıtsal özelliklerin stresli bir aile, parçalan-
mış ve baskı altındaki bir toplum ve milenyum dönümüne yak-
laşırken gittikçe çığırından çıkan bir kültürde büyüyen bir ço-
cuğun nörofizyolojisini nasıl etkileyebileceği üzerine mantıklı
bir tartışmanın yapılması umudunu köreltiyor.

Bende dikkat eksikliği bozukluğu var ve üç çocuğuma da
DEB tanısı kondu. Bunun kötü genler ve kötü ebeveynliğin so-
nucu olduğunu düşünmüyorum ama genler ve ebeveynlikle il-
gili olduğuna inanıyorum. Sinirbilim, insan beyninin sadece bi-
yolojik kalıtım tarafından şekillenmediği, yapısının bebek dün-
yaya geldikten, hatta rahme düştükten sonra yaşananlarla şe-
killendiğini ortaya koydu. Ebeveynlerin duygu durumları ve
hayatlarını nasıl yaşadıkları çocuklarının beyin oluşumu üze-
rindeki ana etkenlerden biri olsa da onlar bu derece belirsiz ve
bilinçsiz etkenleri genellikle fark ya da kontrol edemezler. İyi
haber ise olumlu gelişmeler için gerekli şartlar sağlandığı tak-
dirde bir çocuğun, hatta yetişkinin bile beyin devrelerinde son
derece büyük değişiklikler olabilmektedir.

Konu ne zaman çevreye gelse hemen suçlamalar ortaya çı-
kar. İnsanlar hemen “Yani ebeveynlerin suçu mu diyorsunuz?”
diye sormaya başlar. Ortada bir sorun varsa bunun bir suçlusu
olduğu düşüncesi son derece basit bir yaklaşımdır. Arkadaşları-
nın, komşularının, öğretmenlerinin ve hatta sokaktaki yabancı-
ların anlayışsız yargılamaları ve eleştirel yaklaşımlarının, üzer-
lerine bir parmak daha doğrultulmasının DEB’li çocuğu olan

ebeveynlere en küçük bir faydası yoktur. Bu kitapta böyle bir şey yapılmayacak.

Ontario’da bir doktor, dokuz yaşında dikkat eksikliği bozukluğu olan bir kız çocuğunun babasına çok yerinde bir örnek verdi. Kalabalık bir odanın tam ortasında durduğunuz hayal edin. Etrafınızdaki herkes konuşuyor. İçlerinden biri bir anda size “Falanca ne dedi?” diye soruyor. DEB’li bir beyin tam olarak böyledir, sizin çocuğunuzun durumu da bu. DEB’li çocukların ebeveynlerine uygun paralel bir analogi de şöyle: Bir kavşaktaki yoğun trafiğin ortasında kalmışsınız; arabanızın motoru teklıyor ve hareket edebilmek için elinizden geleni yapmaya çalışıyorsunuz. Herkes size bağılıyor, korna çalıyor ama hiç kimse yardım teklif etmiyor. Belki de hiç kimse nasıl yardım edeceğini bilmediğinden.

Çocuklarımızı sevgi dolu bir güven ortamında yetiştirmek için elinden geleni yapan ebeveynler olarak halihazırda hissettiğimizden daha suçlu hissetmemizin hiç lüzumu yok. İhtiyacımız olan şey daha az suçluluk ve ebeveyn-çocuk ilişkisindeki kalitenin çocuklarımızın duygusal ve bilişsel gelişimi için nasıl kullanılabileceğine dair farkındalığımızın artması. Dağınık Zihinler bu tür bir farkındalığı cesaretlendirmek için yazıldı.

Kitap yazılırken dikkate alınan iki tür okur daha var. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinlerin burada benliklerini daha iyi anlama ve öz iyileşme için takip edebilecekleri yolu bulma konusunda kendilerine ışık tutacak bir içgörü bulabilmelerini umuyorum. Dağınık Zihinler ayrıca DEB’li hastaları olan profesyonel sağlık çalışanlarına ve DEB’li öğrencileri olan öğretmenlere, bu fazlasıyla yanlış anlaşılan sağlık durumuna kapsamlı bir bakış açısı sunmayı da amaçlıyor.

Bu kitapta sunulan DEB analizi, modern sinirbilim, gelişim psikolojisi, aile sistemleri teorisi, genetik ve tıp alanlarında yapılmış araştırmalardan elde edilen bulguların bir sentezini yapmaya çalışıyor.¹ Bütün bunlar sosyal ve kültürel trendlerin yorumlanması ve DEB’li bir yetişkin, bir ebeveyn ve bir doktor olarak benim kişisel deneyimlerimle harmanlanıyor. Kitabın akademik bir yapıda olmaması için referanslar en sonda-

ki notlarda, bilgilerin kaynağını bilmek isteyen hem profesyonel hem de alan dışı okurlar için hazırlanmış ek yorumlarla birlikte verilmiştir.

Geçmiş vakalar ve alıntılar şahsi dosyalarımın alınmıştır. Birkaç istisna dışında isimler değiştirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞUNUN DOĞASI

BİR KAZAN ÇORBA VE ÇÖP TENEKESİ

Tıp bize iyileşme, acı çekme ve ölmenin anlamlı performansı hakkında, kimyasal analizin seramikçiliğin estetik değeri hakkında verebileceği kadar bilgi verebilir.

IVAN ILLICH, *Limits to Medicine*

Dört yıl öncesine kadar dikkat eksikliği bozukluğunu ancak Kuzey Amerikalı ortalama bir doktor kadar anlıyordum, yani çok çok az. Aslında kaza eseri olmayan kaderin bir cilvesi sonucu daha fazla bilgi sahibi oldum. Kendisine yakın zamanda bu teşhis konulan sosyal hizmet uzmanı bir tanıdığımın hikâyesini dinlemem için yaptığı davetin ardından *The Globe and Mail*'de tıp köşe yazarı olarak bu konuda bir makale yazmaya karar verdim. Bu konunun ilgimi çekeceğini düşünmüştü, belki de aramızdaki benzerlik içine doğmuştu. Planladığım köşe yazısı, dört makalelik bir yazı dizisine dönüştü.

Ne olduğuna dair fikir edinmek için yaptığım ilk girişimlerde tüm hayatım boyunca bununla yaşadığımın farkına vardım. Bu farkındalık anına kıvanç, içgörü ve umutla şekillenmiş bir DEB aydınlanması ya da muştulama diyebiliriz. Kaosun habersizce belirlediği, düşüncelerin, planların, duyguların ve niyetlerin oradan oraya savrulduğu zihnimin karanlık, kuytu köşelerine giden bir geçit bulmuş gibiydim. Beni psikolojik bütünlüğümden alıkoyan şeyin ne olduğunu keşfettiğimi hissettim:

Zihnimin ahenksiz parçacıklarının, aralarında uzlaşarak bir bütünlüğe ulaşması.

DEB’li bir yetişkinin asla durmak bilmeyen zihni, dengesi meczup bir kuş gibi bir süre oradan oraya uçup konar fakat hiçbir yerde orayı evi olarak benimseyecek kadar uzun süre kalmaz. İngiliz psikiyatr R.D. Laing bir yerde insanların korktuğu üç şey vardır diye yazmıştı: ölüm, diğer insanlar ve kendi zihinleri. Kendi zihninden ölesiye korkan biri olarak onunla bir an bile baş başa kalmaktan eskiden beri korkmuşumdur. **Olur da bir banka sırası ya da market kasasında beklemek gibi bir durumda kalma ihtimalime karşı acil durum kiti olarak yanımda hep bir kitap bulundurmuşumdur.** Her zaman zihnime onu besleyecek kırıntılar verdim, sanki çiğneyecek bir şeyi olmazsa anında beni yutacak vahşi ve kötücül bir canavarmış gibi. Bütün hayatım boyunca başka bir varoluş şekli olabileceğini düşünmedim.

DEB hakkında bilgi edinirken pek çok yetişkinin kendilerinin farkına vardıklarında yaşadıkları şok hem rahatlatıcı hem de acı vericidir. Hayatlarında ilk defa, bütün o küçük düşmelere ve başarısızlıklara; gerçekleştirilemeyen planlara ve tutulamayan sözlere; kendilerini kendi çılgınlıklarında tüketen; ardında beyin aktivitelerinde, arabada, masada ve odada sonsuz bir organizasyon bozukluğu biçiminde duygusal bir enkaz bırakan manik coşku sağanaklarına bir bağlam kazandırır.

DEB benim de pek çok davranış örüntüme, düşünme süreçlerime, çocukça duygusal tepkilerime, iş bağımlılığı ve başka benzer bağımlılık eğilimlerime, ani öfke patlamaları ve mantıksız tepkilerime, evliliğimdeki çatışmalara ve çocuklarımla olan ilişkimdeki Jekyll ve Hyde hallerime de bir açıklama getiriyor gibiydi. İnsanları bazen güldüren bazen de iten tuhaf uçlara sahip mizah duyguma ve Macarların dediği gibi, “duvara anlatıyormuşum” gibi hissettiğim esprilerim de anlam kazanmıştı. Ayrıca kapılara toslama, kafamı raflara çarpma, elimdeki düşürme ve insanları bana dokunacak kadar yakına gelmeden fark edememe gibi meziyetlerimi de açıklıyordu. Talimatları uygulama, hatta hatırlama konusundaki beceriksizliğimin,

en basit bir aygıtı nasıl kullanacağımı anlatan bir sayfa talimatla karşılaştığımda ortaya çıkan felç geçirtici öfkemin gizemli bir tarafı kalmamıştı. Her şeyden öte bu farkındalık, hayatım boyunca hissettiğim, kendimi ifade etme ve kendimi tanımlama konularında sahip olduğum potansiyele neden ulaşamadığımı da ortaya çıkardı – DEB’li bir yetişkinin bazı yetenekleri ya da önsezileri olduğu veya eğer hatlar doğru bağlanmış olsa erişebileceği bazı tanımlanamayan olumlu özellikleri olduğunu fark etmesi. “Bunu ellerim arkadan bağlıyken beynimin yarısını kullanarak yapabilirim” diye şaka yapardım eskiden. Bu bir şaka değil. Bu tam olarak pek çok şeyi nasıl yaptığımın bir açıklaması.

Teşhise giden yol benim için de DEB’li pek çok yetişkininkiyle benzerlikler taşıyordu. Bu meselenin varlığından yanlışlıkla haberdar oldum, araştırdım ve kendimle ilgili önsezilerimin doğruluğunu onaylamak için profesyonel yardım aradım. Dikkat eksikliği bozukluğuna aşina olan doktor ve psikolog sayısı o kadar az ki insanlar doğru dürüst bir değerlendirme yapacak birilerini buluncaya kadar kendi kendini yetiştirmiş uzmanlar olmaya zorlanıyorlar. Ben şanslıydım. Bir doktor olarak tıp labirentini aşarak yardım için en iyi kaynakları araştırabilirdim. Köşemde DEB hakkında yazmaya başladıktan sonra haftalar içinde bu bozukluktan mustarip yetişkinleri de muayene eden harikulade bir çocuk psikiyatri tarafından muayene edildim. Doktor Hanım da kendi kendime koyduğum teşhisi onayladı ve Ritalin reçete ederek ilk tedaviye başladı. Bununla birlikte benimle hayattaki bazı seçimlerimin DEB eğilimlerimi nasıl desteklediği konusunda konuştu.

Hayatım, pek çok DEB’li yetişkin gibi Ed Sullivan Show’dan bir gösteriyi anımsatıyordu: Her biri bir sopanın üzerinde dengelenmiş tabakları çeviren bir adam. Durmadan yeni sopalar ve tabaklar ekliyor, sopalar giderek dengesizleşip devrilir gibi olurken çılgınlar gibi oradan oraya koşuyor. Buna ancak sopalar yalpalayıp tabaklar parçalanmaya başlayana ya da kendisi yere yığılana kadar devam edebilir. Bir şeylerden vazgeçilmesi gerekiyor fakat DEB kişiliğinin bir şeylerden vazgeçme konusunda

büyük sıkıntıları var. Jonglörün aksine DEB’li biri gösteriyi sona erdiremez.

DEB’nin yarattığı sabırsızlık ve muhakeme yoksunluğu nitelikleriyle kendi kendime ilaç almaya çoktan başlamıştım, daha teşhis bile konulmadan. Dikkat eksikliği bozukluğunun tipik özelliklerinden biri de bir tez canlılık hissidir, o an istediğin her neyse, ister bir nesne, bir aktivite ya da bir ilişki olsun hemen sahip olmak, yapmak, etmek için duyulan çaresizce bir arzu. Birkaç ay sonra bana yardıma gelen bir kadın tarafından çok güzel ifade edilen bir şey. “Kendime biraz ara verebilmek çok güzel olurdu, en azından kısa bir süre için” demişti ve ben bu duyguyu o kadar iyi anlamıştım ki. İnsan o sürekli çalkalanan, dönüp duran ve insanı bitkin düşüren zihinden kaçmanın özlemini duyuyor. Dikkat eksikliği bozukluğumu duyduğum gün başlangıç için tavsiye edilenin üzerinde bir dozda Ritalin aldım. Dakikalar içinde mutlu, anın içinde, sevgi ve önseziyle dolu olduğumu hissettim. Karım tuhaf davrandığımı düşünmüştü. İlk yorumu “Kafan güzel gibi” idi.

Kendi kendime Ritalin almaya başladığımda kafa peşinde koşan, eğitimsiz, yeniyetme bir ergen falan değildim. Ellili yaşlarında, tıbbi görüşlerini paylaştığı köşe yazılarının hassasiyeti övgü alan, başarılı ve saygın bir doktordum. Kesinlikle gerekli olmadıkça ilaçtan uzak durmayı çok önemsiyor ve tabii ki hastalarımı kendi kendilerine ilaç kullanmama yönünde tavsiyeler veriyordum. Bir taraftaki entelektüel farkındalık ile diğer taraftaki duygusal ve davranışsal öz kontrol arasındaki çarpıcı dengesizlik de dikkat eksikliği bozukluğu olan insanların bir başka özelliğidir.

Bu delişmenliğe yapılan balıklama dalışa rağmen tünelin sonunda bir ışık olduğuna inanıyordum. Sorun açık, çaresi de basitti: Beynimin bazı bölümleri zamanın yarısını uykuda geçiriyordu; tek yapılması gereken onları bu uykudan uyandırmaktı. O zaman beynimin “iyi” kısımları; sakin, mantıklı, olgun, ihtiyatlı bölümleri kontrolü ele alacaktı. Fakat öyle olmadı. Hayatımda pek bir şey değişmedi. Bazı yeni sezgiler ortaya çıkmış olsa da iyi olanlar iyi, kötü olanlar da kötü olarak kaldı. Çok geç-

meden Ritalin beni depresif yaptı. Sonrasında almaya başladığım Dexedrine adlı uyarıcı da beni daha uyanık yaptığı için daha etkin bir işkolik olmamı sağladı.

Teşhisimin konulmasından bu yana dikkat eksikliği bozukluğu olan yüzlerce yetişkin ve çocukla görüştüm. Artık doktorların ve ilaç reçetelerinin DEB tedavisinde orantısız biçimde abartılı bir rol oynadığı kanaatine vardım. Toplumun ve insan gelişiminin bir problemi olarak başlayan bir şey artık neredeyse sadece tıbbi bir rahatsızlık olarak tanımlanır halde. Bazı durumlarda ilacın faydalı olduğu görülse de iyileşen DEB bir hastalıktan iyileşme sürecine benzemiyor. Bu bir bütün olma süreci – ki bu da aslında iyileşme sözcüğünün asıl anlamına teka-bül ediyor.

Dikkat eksikliği bozukluğu adını verdiğimiz durumun bozunuma uğrayan nörofizyolojisinde herhangi bir uyuşmazlık söz konusu değildir. Öte yandan DEB’li zihnin durumunu öyle sadece dengesi bozulan nörokimyasallar ve kısa devre yapmış sinir yollarıyla açıklayabilmemiz de mümkün değildir. Eğer bir araya geldiklerinde DEB olarak adlandırılan çakışan sinirsel sinyaller, sorunlu davranışlar ve psikolojik kargaşanın derinlerinde yatan anlamı tanımlayacaksak sabırlı ve şefkatli bir tahki-kat yapmamız gerekir.

Üç çocuğuma da benim tarafımdan değil, bir hastanenin kliniğinde yapılan değerlendirmeler sonucunda dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi kondu. İçlerinden biri ilaç kullandı ve faydasını da gördü fakat şu anda hiçbirisi ilaç kullanmıyor. Ailenin bu konuda böyle bir geçmişi varken benim DEB’nin, pek çok insanın zannettiği gibi neredeyse tamamen genetik bir durum olduğuna inanmıyor oluşum şaşırtıcı görünebilir. Ben bu durumu sabit, irsi bir beyin hastalığı olarak değil, belli bir çevre ve kültürde yaşanan hayatın psikolojik bir sonucu olarak görüyorum. Birey herhangi bir yaşta pek çok biçimde bundan kurtulabilir. İlk adım hastalık modeli ile ilaçların sadece kısmi ve geçici bir önlemden fazlasını sunamayacağını kabul etmektir.

Son zamanlarda DEB hakkında yeni bir gizem ortaya çıktı fakat –pek çok insanın zannettiğinin aksine– bu yeni keşfedil-

miş bir şey değil. O ya da bu şekilde, Kuzey Amerika’da 1902 yılından beri varlığı kabul ediliyor; günümüzde psikolojik uyarıcılarla uygulanan farmakolojik tedavinin ilk uygulamaları altmış yıldan daha uzun bir süre öncesine dayanıyor. Adı ve detaylı tanımını birkaç defa değişime uğradı. Şu anki tanımı Amerikan Psikiyatri Birliği’nin kutsal kitabı ve ansiklopedisi olan Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı’nın (DSM) dördüncü edisyonunda verilmişti. DSM IV, dikkat eksikliği bozukluğunu harici özellikleriyle tanımlıyor, bireylerin hayatındaki duygusal anlamıyla değil. Bu harici gözlemlere *semptom* demek gibi bir gaf yapıyor, oysa medikal dilde bu kelime bir hastanın kendisinin hissettiklerini ifade eder. Harici gözlemler, ne kadar şiddetli olursa olsun, sadece işaretlerdir. TİEK de işaretler dilinde konuşur çünkü konvansiyonel tıbbın dünya görüşü kalbin diline aşına değildir. UCLA’dan çocuk psikiyatri Daniel J. Siegel’in dediği gibi, “DSM kategorilerle ilgilenir, acıyla değil.”

DEB ise acıyla o kadar yakından ilgili ki bu acı muayene için bana gelen her bir yetişkin ve çocukta mevcut. Sırtlarında taşıdıkları duygusal acı sürekli başka yöne çevirdikleri hüznü bakışlarında, hızlı ve kopuk konuşmalarında, gergin duruşlarında, sürekli yere vurdukları ayakları ve kıpır kıpır ellerinde, kendilerini küçümseyen espri anlayışlarında kendini açıkça gösteriyordu. “Hayatımın her yönü bana acı veriyor” demişti otuz yedi yaşında bir adam muayenehaneme yaptığı ilk ziyarette. İnsanlar, kısa süreli bir bilgi alışverişinin ardından yaşadıkları acıyı hissettiğimi ve karmaşık, çelişkili duygusal geçmişlerini kavradığımı görünce epey şaşıyor. “Kendimden biliyorum” diyorum onlara.

Bazen dikkat eksikliği bozukluğunun varlığını reddeden “uzmanlar” ya da medya âlimleri, keşke bundan şiddetli bir şekilde etkilenen ve benden yardım isteyen yetişkinlerden sadece birkaç tanesiyle tanışsalar diyorum. Otuzlu, kırklı, ellili yaşlarında, farklı cinsiyetlerdeki bu insanlar hiçbir zaman uzun süreli bir iş ya da mesleği yürütmeyi başaramamışlar. Anlamlı ve taahhüt içeren bir ilişkiyi devam ettirmek bir yana bir ilişkiye kolay kolay başlayamıyorlar bile. Bazıları hiçbir kitabı baştan

sona okuyamıyor, bazıları da bir filmin bile sonunu getiremiyor. Ruh halleri uyuşukluk ve keyifsizlik ile gerginlik arasında gidip geliyor. Kendilerine bahşedilmiş yaratıcı yeteneklerin peşinden gidilmemiş. Başarısızlıkları olarak gördükleri şeyler konusunda derin bir hüsrana yaşıyorlar. Özsaygıları derin bir kuyuda kaybolmuş. Çoğu zaman problemlerinin kişiliklerindeki temel ve düzeltilemez bir sorundan kaynaklandığı yönünde kesin bir kanaate sahipler.

Bu konudaki şüphecilerin elli bir yaşında işsiz ve bekâr bir adam olan John'un yazıp bana ilettiği otobiyografik kısa hikâyeyi okumalarını istiyorum. Kendisinin izniyle noktasına virgülüne dokunmadan paylaşıyorum:

İşlere Girdim Elimden geleni Yaptım ama yeterince iyi yapamadım. benle Konuşanlar sorar Dinliyon mu veya Sıkılmış gibiyim. Duygulandım veya için geçti Bir şey yapacağım zaman bitiremediğim zaman veya bi şeye başlayıp sonra başka bi şeye başladım. ara sıra bazen sık sık son dakkaya kadar beklerim bir şeyi yapmak için. Gerginlik olur yapmam lazım yoksa kötü olur diye. Kafam gider dalarım. hep bir şeyleri bir yere koyarım kaybeterim. Nereye koydum hatırlamam. “unutkan” şaşkın, karışık düşünceler. yok yere kızıyorum soruyolar ne var diye yok bişey diyorum. Benden ne istiyorlar bilmiyorum anlayamıyorum. ben çocukken. Hiç yerimde duramazdım kıpır kıpır. Karnede hep derse dikkatini vermiyo, yerinde durmuyo geç Öğreniyor anlaması geç falan yazardı. Hep sınıfın en önde veya en arkada veya müdürün odasında (bağlı) sandalyeye bağlı oturdum. hep danışmanlarla görüşme. öğretmenler hep rahat dur sessiz ol derdi. koridorda oturmaya gönderdiler hep babam da tembel kığım odamda otur derdi. hep bağırırdı.

John'un konuşması yazısına göre çok daha net fakat en az o kadar dokunaklı. “Babam” diyor, “Hep hatalarımı yüzüme vururdu, ya doktor ya da avukat olmam lazımmış yoksa bi işe yaramazmışım. Boşanmalarından sonra tek konuşmaları annem

babamı arayıp ‘göster ona gününü’ dediğinde oldu ... geçen hafta bi video gördüm” diye ekliyor. “Adı benim duygularımı açıklıyor: Yorgun ve Bıkkın Olmaktan Yoruldum ve Bıktım.”

Hastalar duygu durumları konusunda çok açık ve net, hatta çoğu zaman neredeyse şairane oluyorlar. “Ah” dedi kırk yedi yaşında bir adam yüzünde bıkkın ve aynı zamanda hınzır gülümseme, elini çekingen bir tavırla sallayarak, “Hayatım bir kazan çorba ve çöp tenekesi gibi” diye devam etti. Bu tam olarak ne anlama geliyor, bilemiyorum. Şiir gibi, anlamı ve uyandırdığı duygular üzerinden iletiyor: “Çorbaya sinek düşmesi”, “Çorbaya dönmek”, “Bir tas çorba vereni olmamak”, “Çöp muamelesi görmek”, “Çöplük gibi olmak” Hafif bir mizahi dokunuşla ifade edilen sıkıntı, yalnızlık ve kafa karışıklığı duyguları. Bu garip ve ahenksiz imgeler aynı zamanda gerçekliği çok acımasız bulan sorunlu bir ruhu da yansıtır; ona göre gerçeklik o kadar acımasızdır ki acıyı parçalara ayırabilmek için zihnin kendisi de parçalara ayrılmalıdır.

GİDİLMEYİŞ NİCE YOLLAR

Benim gibi sinirli mizaçta olanlar her bir günü atlatabilmek için motorlu araçlar gibi farklı viteslere sahiptir. Dağ gibi, meşakkatli günler olur ki bunları aşması uzun zaman alır; bir de yokuş aşağı günler olur ki böylesi günler son hızda giderken de şarkı söyleyerek aşılr.

MARCEL PROUST, *Kayıp Zamanın İzinde*

Dikkat eksikliği bozukluğunu tanımlayan üç ana unsur vardır, bunlardan ikisi tanı koymak için yeterlidir: dikkatini vermede güçlük, dürtü kontrolünde güçlük ve hiperaktivite.

DEB'nin en belirleyici özelliği, kendiliğinden, istem dışı olarak cereyan eden “duymazdan gelmedir”, zihninin sinir bozucu bir şekilde orada olmama hali. Birey ansızın dinlemekte olduğu şeyden aslında hiçbir şey duymadığını, baktığı şeyden hiçbir şey görmediğini, odaklanmaya çalıştığı şeyden hiçbir şey hatırlamadığını fark eder. Bilgi ve talimatları kaçıırır, bir şeylerin yerini unutur, konuşmaları takip etmekte zorlanır. Duymazdan gelme günlük hayatta zorluklar yaratırken bir yandan da hayatın keyif almaya engel olur. “Devamlı ve bütünsel bir müzik deneyimi benim hiç bilmediğim bir şey” diyor bir öğretmen. “Birkaç akordan sonra zihnim oradan uzaklaşıp gider. Arabanın radyosunda kısa bir şarkıyı duymak bile benim için büyük bir egzersiz.” Bir gerçeklikten koparılma hissi, adeta fiziksel varlıktan ayrılmak gibi. “Kendimi bir zürafa insan gibi hissediyorum”

diye tarif ediyor bir adam, “Sanki kafam bedenimin çok üzerinde, başka bir dünyada süzülüyor.”

Zihnin bu “orada olmama hali” DEB’li yetişkin ve çocukları, çok ilgilerini çeken ya da yüksek motivasyona sahip oldukları aktiviteler dışındaki durumlarda altüst eden dikkat dağınıklığı ve kısa dikkat aralığının nedenlerinden biridir. Adeta aktif bir fark etmeme, sanki etrafında olup biteni görmemek için gayret etme gibi bir durum da söz konusu. Oturma odamızdaki bir dekoratif obje için eşime iltifat ettiğimde bana o objenin aylar, hatta yıllardır aynı yerde olduğunu söylemişti.

Bu dikkat dağınıklığı, içinde kaosu da barındırır. Odanı temizlemeye karar verirsin, ne de olsa genellikle bir tornado geçmiş gibidir. Raftaki yerine koymak üzere yerden bir kitap alırsın, bu sırada William Carlos Williams’ın iki ciltlik şiir kitaplarının yan yana olmadıklarını fark edersin. Yerdeki döküntüleri unutup ciltlerden birini alırsın ve diğerinin yanına koyarsın. Bir sayfa çevirir, bir şiiri okumaya başlarsın. Şiirde klasik bir referans vardır, bu da seni Yunan mitolojisi rehberine başvurmaya sevk eder; artık kaybolmuşundur çünkü bir referans seni başka bir yere sevk eder, o da bir başkasına. Bir saat sonra, klasik mitolojiye olan ilgin bir anlığına biter ve en baştaki işine dönersin. İzne –belki de dönmek üzere– ayrılmış bir çorabın kayıp tekini aramaya başlarsın, derken yerdeki bir başka giysi sana akşam olmadan çamaşır yıkaman gerektiğini hatırlatır. Kolunda kirli çamaşırlarla alt kata inerken telefon çalar. Odanı düzenleme planın artık yok olmuştur.

DEB’li bir zihinde düzen için bir şablon, düzenin nasıl olacağına dair mental bir model bulunmaz. Tertipli, düzenli bir odanın nasıl görüneceğini gözünüzde canlandırabilirsiniz fakat bunu sağlayacak düşünce yapısına sahip değilsinizdir. Öncelikle, herhangi bir şeyi atma konusunda şiddetli bir isteksizlik söz konusudur – üç yıldır dokunulmamış, üzeri tozla kaplı o The New Yorker nüshasına ne zaman ihtiyacın olacağını kim bilebilir? Hiçbir şey için yer yoktur neredeyse. Hiçbir zaman o kitaplar, gazeteler, dergiler, kıyafetler, müzik CD’leri, cevaplanacak mektuplar ve güneşten sararmış diğer eşyaların yarattığı karmaşanın hâki-

mi olabileceğinizi hissedemezsiniz – ancak kaosun içinden parçaları bir oraya bir buraya taşırsınız. Her şeye rağmen ara sıra başarılı olsanız da bu durumun geçici olduğunu bilirsiniz. Çok geçmeden yine bir şeyleri sağa sola atmaya başlarsınız, çok kısa bir süre önce bir kenarda köşede gördüğünüze emin olduğunuz ve o anda ihtiyacınız olan bir şeyi ararsınız. Entropi kuralları devrededir: Düzen anlaktır, kaos ise kaçınılmaz.

DEB’li az sayıda insan sıra dışı mekanik becerilere sahiptir ve makine parçaları gibi karmaşık nesneleri söküp takmayı becerebilirler ve bunu neredeyse sezgisel olarak yaparlar. Öte yandan pek çoğu koordinasyon sorunundan mustarıptır, özellikle de motor becerileri alanında. Elinden bir şeyler düşer, birilerinin ayağına basar, toplar yanlış yöne uçar. Temizlik sırasında üst üste yığılan nesneler kaçınılmaz olarak devrilip dağılır. Telefon numaraları yanlış sırayla yazılır: Yazılanları okumak mümkün olsa bile sonunda numara yine yanlışır.

Pek çok DEB’li gibi benim de ne kadar iyi açıklanırsa açıklansın üç boyutlu kavrama veya eşyanın alanla ilişkisini sezme konusundaki becerilerim son derece kısıtlı. Bir romanda fiziksel betimlemelere gelindiğinde, mesela odanın şurasında bir masa var, orada bir yatak, pencere, komodin, benim gözlerim ifadesizleşir. DEB’li birey adres sorarken bilgi aldığı kişi birinci cümlesinin yarısına geldiğinde çoktan ipin ucunu kaçırmıştır. Neyse ki kafa sallama sanatında kusursuz bir hale gelmiştir. Kavrama konusundaki eksikliğini itiraf etmeye utanarak ve meseleyi kavramasına bir fayda sağlamayacağından emin olduğu için tekrarlamasını istemenin de beyhude olduğunun bilinciyle olayı anlayan birinin kusursuz bir taklidini yapar. Ve oradan ayrılır, kaderin kendisine yol göstereceği inancıyla. “Yanlış yöne gitme olasılığı yüzde elli ise yüzde yetmiş beşinde bunu yaparım” demişti DEB hastalarımından biri. Görsel-uzamsal algı eksikliği, dikkati bir noktada toplayamama sorunuyla sinerji yaratıyor. Bu durumda düzenin hiç şansı yok.

DEB’de dikkati bir noktada toplayamama sürekli değildir. Pek çok ebeveyn ve öğretmeni yanıltır bu: Çocuk bazı aktivitelere kendini tam anlamıyla, hatta hiper odaklanarak kaptırır.

Fakat çevresel farkındalığı dışarıda bırakan hiper odaklanma düşük dikkat düzenine de işaret eder. Hiper odaklanma genellikle, televizyon izleme ya da video oyunu oynama gibi aktivitelerde devrede olan ve edilgin dikkat olarak tanımlanan bir unsur da içerir. Edilgin dikkat zihne, beyin efor sarfetmeden otomatik pilotta dolaşma imkânı sağlar. Etkin dikkat hali, yani zihnin tam olarak odaklanması ve beynin performans göstermesi sadece motivasyonun yüksek olması durumunda aynı anda olur. DEB’li bir beyin düzenli bir iş yapılması ya da dikkatin az ilgi çekici bir unsura yöneltmesi gereken zamanlarda etkin dikkatten yoksundur.

İlgi duyulan bir konuya odaklanabilme becerisi DEB’yi ortadan kaldırmaz fakat DEB’li biri odaklanabilmek için başka insanlara göre çok daha yüksek bir motivasyona ihtiyaç duyar. Bu konudaki bilgisizlik pek çok doktorun bu teşhisi gözden kaçırmasına neden olmuştur. “Hastamızın çok belirgin bir karakteristik özelliği” diye yazmıştı dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi koyduğum fakat aile hekiminin ikinci bir görüş almasını istediği üniversite öğretim görevlisinin psikiyatru, “Gerçekten ilgi duyduğu bir konuya bütün dikkatini verebilmesidir ki DEB’den mustarip hastaların bunu başarması çok güçtür.” Çok zor olan şey bu değil. İnsanı hareketsizleştirecek kadar zor olan, kişisel ilgi söz konusu olmadığında beynin motivasyonla ilgili bölümünü uyarmaktır.

DEB duruma göre değişir: Aynı bireyde bile ifade ediliş duruma göre büyük ölçüde değişiklik gösterebilir. Örneğin DEB’li bir çocuk belli derslerde takdire şayan bir başarı sergilerken diğerlerinde dağınık, katkısız hatta işleyişi olumsuz etkileyecek şekilde davranabilir. Öğretmenler bu çocuğun ne zaman bunları yapmayı bırakıp gayretle çalışacağına kendi isteğiyle karar verdiği kanısına varabilir. DEB’li pek çok çocuk bilinçsizce gösterdikleri davranışlarından ötürü açıkça reddedilmeye ve başkalarının yanında aşağılanmaya maruz kalır. Bu çocuklar kasten dikkatsiz ya da itaatsiz değildir. Onların yerine kararları veren duygusal ve nörofizyolojik güçler vardır. Sırası geldiğinde bunları da inceleyeceğiz.

DEB'nin ikinci en yaygın karakteristik özelliği de düşünmeden konuşma ya da hareket etme ve çok iyi kontrol edilmeyen duygusal tepkilerdir. DEB'li çocuk ya da yetişkin, başkalarının sözünü kesmekten kendini alamaz, her türlü aktivitede sırasını beklemek ona işkence gibi gelir ve genellikle sonrasını düşünmek diye bir kavram yokmuş gibi düşünmeden konuşur ya da hareket eder. Sonuç öngörülebileceği gibi negatiftir. Otuz üç yaşındaki bir adam ofisime yaptığı ilk ziyaretinde bana, "Kendimi kontrol etmek istiyorum ama zihnim bana izin vermiyor" demişti. Düşünmeden hareket etme durumu kendini ihtiyaç duyulmayan nesnelerin bir hevesle, maliyet ya da sonuçları düşünülmeden satın alınması ile gösterebilir. "Plansız alışveriş mi?" diye ünlemişti başka biri ilk görüşmemizde. "Param olsa plansızca bütün dünyayı satın alardım."

Hiperaktivite de DEB'nin üçüncü belirgin özelliğidir. Klasik belirtileri fiziksel açıdan hareketsiz kalmakta zorlanma olarak kendini gösterir fakat karşıdan bakan için pek belirgin olmayan formlarda da görülebilir. Bazı kıpırdanmalar bariz olabilir: el ve ayak parmaklarıyla ritim tutmalar, bacakların durduğu yerde durmaması, tırnak yeme, dişleri gıcırdatma. Hiperaktivite kendini gereksiz uzun konuşmalar şeklinde de gösterebilir. Az sayıda vakada, özellikle de kız çocuklarında, hiperaktivite hiç görülmeyebilir de. Okulda dikkatsiz ve dalgın olabilirler fakat herhangi bir sorun çıkarmadıkları için bir üst sınıfa geçer ve bu şekilde okulu bitirirler. Hiperaktivite DEB teşhisi konulması için elzem bir unsur olmasa da bazı hastalarda oldukça dramatik seyredebilir. "Hız yaparken yakalandığımda beni yavaşlatan tek şey polis sireni olmuştu" diyordu yirmi yedi yaşında bir kadın.

DEB'li pek çok çocuk çenebazlıklarıyla bilinirler. İkinci sınıfa devam eden bir erkek öğrenci hiç durmadan konuştuğu için sınıf arkadaşları ona Muhabbet Kuşu adını takmışlar. Ebeveynleri de sürekli onu susturmaya çalışıyorlar. Sanki bir çocuk, "İnsanlardan kopuğum ve bu konuda o kadar kaygılıyım ki eğer onlarla bağlantı kurmak için ekstra bir şeyler yapmazsam tek başıma kalacağım" diyor. Bunun için bildiğim tek yol söz-

cükleri kullanmak. Başka bir yöntem bilmiyorum. DEB’li bazı yetişkinler bana hızlı konuşmalarının bir nedeninin kafalarının içinde çok fazla sözcük ve ifadenin dolaşması ve bunları hızlı bir şekilde dışarı çıkarmazlarsa en önemlilerini unutacaklarından korkmaları olduğunu söylemişti.

DEB’li birey zihnini hiç durmadan hareket eden bir maki-ne olarak görür. Odaklanacak bir aktivite, dikkatini çekecek ya da dağıtacak bir şey olmadığında can sıkıntısından kaynaklanan bir hoşnutsuzluk, bir tikslenme hali zuhur eder. İçinde aralıksız bir durgunluk yoksunluğu hisseder – beyinde, Harvard’da bir psikiyatr olan Dr. John Ratey’in “beyaz gürültü” olarak ifade ettiği aralıksız bir statik gürültü duyar. Belirgin bir yönü ya da amacı olmayan acımasız bir baskı oluşur. Ta 1934’te *New England Journal of Medicine*’da yayımlanan bir makale bazı insanların hayatında sıkıntı yaratan bir meselenin tanımını yapıyor ve yazarlar buna “organik şartlanmışlık” diyorlardı. Benim, mesela, aslında başka bir şey yapıyor olmam gerektiğine dair anlık ve sıkıntı verici bir duyguya kapılmadan rahatlayabildiğim anlar çok ender olur. Oğlum da bana benziyor. Yedi ya da sekiz yaşındayken oğlum bana, “Sürekli başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi geliyor ama ne olduğunu bilmiyorum” dedi. Uyarıcı reçete ettiğim en yaşlı hasta olan seksen beş yaşındaki bir kadın da Ritalin kullanmaya başladıktan sonra hayatında ilk defa on beş dakikadan uzun süre bir yerde oturabilmeyi başardı.

Bu yerinde duramama durumuna bir de uzun vadeli erteleme eşlik eder. Motivasyon aparatının devreye girebilmesi için ya başarısızlık korkusu ya da ödül vaadinin yakın olması gerekir. Uyarıcı adrenalin hücumu ya da zamana karşı yarış olmadan atalet üstün gelir. Lisede de üniversitede de teslim tarihinden önceki gece başlamadığım bir ödev ya da kompozisyon olmadı. Manuel daktilolar çağı olan o dönemde, ilk müsveddelerim nihai taslak olarak işlev görürdü. Akademik bir salatayı andırırlardı: Üzerleri aceleyle karalanmış düzeltmelerle dolu kâğıt parçalarını saklamaya çalışan sayfalar. Bir taraftan da, istediğin bir şey varsa ne tahammül ne de erteleme söz konusudur. Onu yapmalı, etmeli, sahip olmalı, tecrübe etmeli, hem de derhal.

Sık sık ve can sıkıcı hafıza kayıpları DEB’li bir insanın hayatında her gün meydana gelen bir şeydir. Yakın arkadaşım Brian’da dikkat eksikliği bozukluğu var. Bir de köpeği var. Her gün birbirlerini yürüyüşe çıkarırlar. Brian paltosunu giyer, şapkasını takar botlarını giyer ama mutfak masasının altında yatmakta olan köpek öylece bekler. Brian evden çıkar ama köpek yerinden kıınıldamaz. Brian eve üçüncü kez anahtar, cüzdan ya da ilk iki seferde almayı unuttuğu her neyse almak üzere eve geri dönene kadar istifini bozmaz. Köpek bunu tecrübeyle öğrenmiştir ki bu sahibi için söylenebilecek bir şey yoktur.

En son yaşadığım hafıza çöküşü, bunları yazarken, dört gün önce başıma geldi. Vancouver’a gitmek üzere hazır ve nazır bir şekilde Tel Aviv’deki Ben Guron Havaalanı’na gittim. Bir kez olsun bir yere zamanında gelebildiğim için halimden memnundum. Havayolu kontuarına geldiğimde bilet görevlisi belgelerime baktı. Bir şaşkınlık ifadesi bütün yüzünü kapladı. “Fakat sizin uçuşunuz yarın gözüküyor” dedi sonunda. Belki de farkında olmadan havaalanlarına ürkütücü derecede geç kaldığım önceki seferleri telafi etmeye çalışıyordum.

Sürekli bu halimle tıp fakültesini nasıl bitirebildiğime dair sorularla karşılaşırım. Bunun genel cevabı, DEB’ye rağmen çok başarılı olan insanların var olduğu. DEB hayatın bazı alanlarını mahvedebilir. Bir işkoliğin profesyonel alandaki başarısı başka alanlardaki ciddi problemlerini maskeler. Ayrıca başka her şeyde olduğu gibi DEB’nin de dereceleri, bir uçtan diğerine uzanan geniş bir çeşitliliği vardır.

Her ne kadar hayatım boyunca doktor olmayı planlamış olsam da tıp fakültesine ancak birkaç farklı rota sapmasından sonra, yirmi sekiz yaşında girdim. Yirmilerimin başlarında kendimi bir türlü çalışmaya ve derslerime veremediğim için akademik tutkularımı yavaş yavaş küçültmüştüm. İkinci sınıftan unutmadığım bir anım var: Gece yarısından sabahın yedisine kadar art arda beş Shakespeare oyunu okumuş mahmur gözlerle sınav odasına girdim. Ne yazık ki sınav tarihlerini yanlış almıştım, bu sınav Shakespeare değil Avrupa edebiyatı üzerineydi. Ve bu sonraki dönemlerde de böyle devam etti. Üçün-

cü sınıfta okulu bıraktım. Tıp fakültesinde ilk iki yıl temel bilimlerin acı verici detayları öğretilirken bunun çok sıkıntısını çektim. O zaman bile aynı şekilde sınavlara bir gece önce hazırlanıyordum. Sonraki yıllarda dersler daha pratiğe dayalı ve insan odaklı olunca motive olmam ve kendimi vermem daha kolay oldu. Ayrıca, bir yandan zorlayıcı olsa da tıp fakültesi art arda gelen teslim tarihleri, geçilecek sınavlar ve aşılabacak engellerle doluydu. Uzun vadeli bir projeden ziyade çok sayıdaki kısa vadeli projelerden ibaretti.

DEB’li bir yetişkin geçmişine dönüp baktığında asla tam olarak gerçekleştirilmemiş planlar ve yerine getirilmemiş isteklerle dolu olduğunu görür. “Ben sürekli potansiyel insanıyım” demişti bir hastam. Başlangıçtaki heves dalgaları çabucak yatışıyor. İnsanlar on yıldan uzun bir süre önce başlayıp hâlâ tamamlamadıkları istinat duvarlarından, yıllarca garajda yer işgaleden kısmen yapılmış teknelerden, başlanıp bırakılan kurslardan, yarısı okunmuş kitaplardan, terk edilmiş iş girişimlerinden, yazılmamış öykülerden, şiirlerden ve gidilmemiş sayısız yollardan söz ediyor.

Sosyal beceriler de ayrı bir sorun. DEB’nin insan ilişkilerindeki sınırların farkına varmayı engelleyen bir tarafı da var. DEB’li bazı çocuklar dokunulunca kendilerini çekme eğiliminde olsa da küçük yaşlarda pek çoğu yetişkinlerin üzerine kelimelerin gerçek anlamıyla tırmanmaya, hem fiziksel hem duygusal temasa dair doyumsuz bir arzu duyarlar. Diğer çocuklara saf bir açıklıkla yaklaşırlar fakat bu da genellikle geri teper. Sosyal işaretleri okuma becerilerindeki yetersizliğin bir sonucu olarak akranları tarafından da uzaklaştırılırlar. Ebeveynler için çocuklarının okul bahçesindeki oyunların, doğum günü partilerinin, yatıya kalmaların, Sevgililer Günü kartı değiş tokuşlarının dışında bırakılmasını izlemeyürek burkan bir deneyimdir.

Sosyal becerilerde zayıflık genellikle DEB’ye eşlik etse de bu durum evrensel değildir. DEB’nin bir türünden mustarip bir çocuk sosyal açıdan tamamen uyumlu ve aşırı derecede popülerdir. Deneyimlerime göre böylesi bir başarı önemli alanlardaki özgüven eksikliğini gizler ve çok kırılgan bir özgüveni

maskeler fakat bu durum çocuklar onlu yaşlarının sonları ya da yirmilerinin başlarına gelene kadar ortaya çıkmaz.

DEB’li yetişkinler soğuk ve kendini beğenmiş ya da bıktırıcı derecede geveze ve yontulmamış insanlar olarak görülebilirler. Pek çoğu sürekli şaka yapmaları, zorlamaları, hızlı konuşmaları ve gelişigüzel bir şekilde bir konudan diğerine atlamaları ve konuştukları dilin kelime dağarcığını zorlamadan bir konuyu anlatamamalarından anlaşılabilir. “Hayatımda hiçbir düşüncenin sonunu getirmedi” diye yakınmıştı genç bir adam. DEB’li hem erkek hem de kadınlarda diğer insanların huzursuz olmalarına ya da içgüdüsel olarak kendilerini geri çekmelerine neden olan hissedilir bir yoğunluk söz konusudur. “Sanki herkes Dünyalı da ben Marslı gibiyim” demişti kırk yaşında bir kadın. Bir başkası da “Sanki herkes nazik insanlar kulübü gibi bir şeye üye ama ben o kulübe dahil değilim” diye ifade etmişti. Bu sürekli dışarıdan içeri bakma hissi, bir şekilde konunun özünü kaçıyormuş duygusu her zaman hissedilir. Sosyal etkinliklerde çemberin dışına doğru çekilme eğilimi gösteririm, bir şekilde olayların özüne nüfuz edemeyeceğime dair bir hissiyat içindeyimdir. Birbirleriyle konuşan insanları gözlemlerim, bunlar gayet iyi tanıdığım insanlar olabilir, acı verici olsa da hiç kimseye söyleyecek bir şeyim olmadığını farkına varırım. Sosyal içrikli sohbet benim için her zaman gizemli bir olay olmuştur. Bazen neşeli sohbetler eden insanlara bakıp görünmez olabilmeyi, böylece kulak kabartmak zorunda kalmadan rahatça gidip onları dinleyebilmeyi ve bir kez olsun konuşulacak ne olduğunu öğrenmeyi dilerim. DEB’li hastalarım da bana kendi deneyimleriyle ilgili neredeyse aynı şeyleri anlatırlar. “Nasıl hoşbeş edilir bilmem ya da aptalca bir şey söylemekten korkarım” demişti yirmi altı yaşında bir kadın. Gerçek şu ki, DEB’li bir yetişkin sohbe katıldığında diğerlerinin ilgisi onun için sadece yüzeyi sıyırmış gibi görünen konulara kaydığı anda genellikle sıkıldığını fark eder.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinlerle mülakat yapmak demek sürekli şakalarla tuzağa düşmek demektir. Beklenmedik şekilde lafı değiştirmeler, kendi başına pek de komik

bir tarafı olmayan yaşanmış hikâyelerin bilinçli olarak absürt bir şekilde konuya bağlanması gibi durumlar. Bir adam teşhisini onaylamamın ardından, “Tanrı’ya şükür sadece DEB” demişti. “Eskiden hep bir tahtamın eksik olduğunu düşünürdüm.” DEB’li çocuklar sıklıkla sınıfın soytarısı rolünü üstlenirler.

DEB’li çocuğun değişken ruh halleri vardır, neşeli gülümsemeler bir anda memnuniyetsizlik kaynaklı çatık kaşlara ya da düş kırıklığı gösteren ekşi suratlara dönüşebilir. Neşeyle beklenen ve coşkun bir enerjiyle başlayan olaylar genellikle acı düş kırıklıkları, asık bir yüz ve suçlayıcı bir vazgeçişle sona erer. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinler de hızlı ve beklenmedik ruh hali değişiklikleri yaşar. Günler belli bir sebep olmadan iyi günler ve kötü günler olarak değişiklik gösterir.

İster iyi ister kötü olsun bütün bu günlerin ortak özelliği insanın içini kemiren, hayatta önemli bir şeyi kaçırıyor olma hissidir.

HEPİMİZ DELİREBİLİRİZ

Dikkat eksikliği bozukluğuna “doksanlara özgü bir tat” denirdi. Bir grup kişilik özelliğini öbek halinde bir psikiyatri kitapçığına koymak kendiliğinden bir patoloji oluşturuyor. Gayet anlaşılabilir şekilde pek çok insan sıradan özelliklerin tıbbi bir bozuklukta neden semptom olarak kabul edildiğini merak ediyor. Çok geçmeden kritik uyarılar geliyor, bütün insanı özellikler bir hastalık olarak yeniden tanımlanabilir. *Harper's Magazine*'in 1997 yılı Şubat sayısında DSM IV'ten L.J. Davis'in acımasız ve zekice bir eleştirisi yayımlandı. Davis psikiyatri alanındaki mevcut teşhis bilimine göre, “İnsan hayatının her unsuru, bizzat kendisi bile (elbette psikiyatri uygulaması dışında) bir patoloji olarak görülebilir” diyordu bu yazısında.

Kanada Sağlık Bakanlığı istatistikleri 1997 yılında Kanada'da tüketilen Ritalin miktarının 1990 yılına göre beş kat arttığını, bu zaman diliminin son bölümünde de yüzde 21 oranında bir sıçrama olduğunu ortaya koyuyor.² Amerika Birleşik Devletleri'nde de DEB teşhisi sayısı orman yangınları gibi büyüyor. Acaba yetişkinler rahat etsin diye mi çocuklara ilaç veriyorlar? Kimileri bu teşhisin, tıp dünyasının yetersiz ebeveynleri, tembel öğretmenleri ve hayatın gerçekleriyle yüzleşemeyecek kadar toy ve kendine acıtmaktan hoşlanan yetişkinleri rahatlatmak için bir başka kaçamak yöntemi olduğunu savunuyor.

Benim gibi, dikkat eksikliği bozukluğu olarak adlandırılan nörofizyolojik ve fiziksel bozuklukların varlığının bilincin-

de olanlar için bile sorulacak haklı sorular var: DEB teşhisinin konulma yöntemi, nasıl anlaşılması gerektiği ve özellikle de tedavisiyle ilgili. Kuzey Amerika toplumu pek çok sorunu tonlarca ilacın altına gömmeye ve insanların ruh halini strese sokan toplumsal ve kültürel nedenleri görmezden gelmeye çalışıyor. Depresyon, DEB ve başka bir sürü sorunun tedavisindeki yüksek miktarda ilaç tüketiminin uzun vadeli toplumsal sonuçları hâlâ bilinmiyor ve hem başkalarına ilaç reçete eden hem de bizzat kullanan biri olarak ben de bu konuda endişeliyim.

Ayrıca pek çok insana göre davranışlara nörofizyolojik bir açıklama getirmek, kişinin kendisinin ya da başkalarının hareketlerine bir mazeret bulma, hatalı davranışlar ve yetersizlikler için de suçu biyolojiye atma girişimidir. “Bizler yaptıklarımızdan sorumlu tutulmayacak mıyız?” diye sorarlar. DEB sadece kendi keyfine göre davranmak ya da başkalarını incitecek tavırlar sergilemek için bir yetki mi veriyor insanlara? Yakın zamanda British Columbia’da bir tecavüz/cinayet davasının savunma avukatları müvekkillerinin hareketlerinden sorumlu tutulamayacağını çünkü kendisinin obsesif kompulsif bozukluk ve dikkat eksikliği bozukluğundan mustarip olduğunu iddia etti. Jüri mantıklı bir kararla onların bu görüşünü kabul etmedi. Hepimiz yaptıklarımızın sorumluluğunu almalıyız, yoksa dünya yaşanmaz hale gelir. Öte yandan insanları kusurlu, sorumsuz ve hatta anti sosyal varlıklar haline getiren deneyimleri anlamak için biraz çaba göstersek toplumsal açıdan muazzam bir ilerleme kaydederiz. İşte o zaman, örneğin suç meselesine çok farklı bir şekilde yaklaşırız. Mesuliyet, Kanada ve özellikle de hapisteki vatandaşlarının nüfusa oranı bütün Batı ülkelerinden yüksek olan Amerika Birleşik Devletleri’nde olduğu gibi acımasızca cezalandırma uygulamalarını gerekli kılmaz. Hapishane sakinlerinin önemli bir bölümünün DEB ya da benzeri önlenemez otokontrol rahatsızlıklarından mustarip olduğuna dair küçük de olsa bir şüphe söz konusudur.* Küçük bir şüphe

* 1998 yılında İsveç’te yapılan bir çalışma DEB’nin hapishanelerde çok yaygın görüldüğünü göstermiştir.

de hapishane koşullarının bütün bu mental bozuklukları alevlendirmeye optimum imkân veren bir ortam sunduğuna dair.

DEB karşısında çaresiz değiliz, dolayısıyla bireysel düzeyde negatif davranışların sorumluluğunu beynin devrelerine havale etmenin bir yararı yok. Bu yaklaşım bireyi kurban olarak damgalar. Nörofizyolojik açıklamaların kulağa nasıl geldiğinden bağımsız olarak hiç kimsenin çocuğu, eşi, dostu ya da iş arkadaşı, kendilerine yapılacak saygısızca ya da incitici davranışları kabul etmek zorunda değildir. DEB'nin fiziksel ve biyolojik mekanizmalarını öğrenmek kişinin kendisini anlamasına yardımcı olacak bir harita sağlar fakat sadece bir harita, daha fazlası değil. Her ne kadar böyle bir haritaya sahip olmayanlar başarısızlıklarından kaynaklı iç karartıcı bir hisle baş başa kalsalar da harita yolculuğun kendisiyle karıştırılmamalıdır. Durum, her şeye rağmen rotayı belirleyen bireye bağlıdır.

Bazı ebeveynler çocuklarını etiketlenmiş ve kategorize edilmiş olarak görme korkusuyla DEB fikrine karşı direnç gösteriyor. Belli alanlar dışında gayet iyi görünen bir çocuğa tıbbi bir teşhis koyma fikrinden hoşlanmıyorlar. Böylesi korkular temelsiz de sayılmaz. Çoğu zaman DEB sadece çocuğu normal aktiviteleri yerine getiremeyen sorunlu bir öğrenci olarak tanımlayan bir yargıdan fazlası olarak görülüyor. İnsanların dil kullanımı bunu açıkça ortaya koyuyor. İnsanlar söz konusu yetişkin ya da çocuk için yaygın olarak "O, DEB'miş" der. İşte bu tam olarak bir insanı etiketlemek ve bir insanı bütün olarak kısmi bir zayıflık ya da bozukluk ile tanımlamaktır. Hiç kimse DEB değildir ve hiç kimse bu ya da bir başka problem üzerinden tanımlanıp kategorize edilmemelidir.

Bir çocuğun DEB'li olduğunun farkına varmak, sadece ona yardım edebilmek için bilgi sahibi ve yaratıcı olmayı gerektiren yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu anlamanın bir yolu olmasıdır, çocuğun geri döndürülemez temel bir sorunu olduğu kanısına varmanın değil. Bu farkındalık çocuğu daha fazla sınırlamamızı değil, potansiyelini ortaya koyabilmesi için onu desteklememizi sağlamalıdır.

Gelgelelim, açık fikirli insanların bile bu teşhisle baş et-

me konusunda güçlük çekmesi son derece olası bir durumdur. Hastalık hakkında (ya da herhangi bir konu üzerinde) düşünme şeklimiz, ortada bir belirsizlik olduğunda pek de rahat değildir. Bir hastada zatürree vardır ya da yoktur; zihnini etkileyen bir rahatsızlığı vardır ya da yoktur. Zihnin “anormal” olarak görüldüğü herhangi bir rahatsızlık söz konusu olduğunda insanlarda yaygın olarak görülen bir sıkıntı oluşur. Peki ya söz konusu hastalık için ayrı bir kategori yoksa, ya “sağlıklı” ile “sağlıksız” arasında belirleyici bir çizgi yoksa, ya “anormallik” olarak adlandırdığımız şey aslında herkeste olan dengesiz beyin işlemlerinin daha yoğun bir hali ise? O zaman belki de kesin ve değişmez nitelikte beyinsel bozukluklar aslında yoktur ve hepimiz stresli şartlar altında mental çöküş ya da işlev bozukluklarına açıgızdır. Hepimiz delirebiliriz. Belki de çoktan delirmişizdir.

DEB, normallik ve anormallik kategorilerine karşı gelir. Eğer DEB ile ilgili herhangi bir belirti gösteren herkese DEB teşhisi koyacaksak içme suyuna Ritalin karıştırılmalı ve dünya nüfusunun büyük çoğunluğunu grup terapiye kaydedelim olsun bitsin. Dr. Hallowell ve Dr. Ratey’nin Dikkat Eksikliği Bozukluğu kitabında belirttikleri gibi, DEB bir kategori değil boyutsal bir teşhistir. İnsan olma sürecinin bir noktasında, DEB ile bağlantılı nitelikler kişinin normal fonksiyonlarına zarar verecek derecede baskın hale gelebilir.

DEB’li çocuk ya da yetişkinlerle çalışan profesyoneller arasında DEB’nin nasıl görüldüğü hakkında fikir birliğine rastlamak ne olduğuna dair fikir birliğine rastlamaktan çok daha kolaydır. Bozukluk teriminin kendisi yanıltıcıdır bir kere. Tıp terimleri arasında bu bir rahatsızlık ya da hastalık anlamı taşır ki DEB kesinlikle bunlardan biri değildir. Öte yandan bozukluk kelimesinin başka bir anlamı vardır ki bu tıp literatürüne girmesinden çok önceye dayanır. Ben insanlara “Eğer DEB özelliklerinden pek çoğunu taşıyorsanız ve bunlar hayatınızda bir düzen yoksunluğu meydana getiriyorsa, o zaman sizde DEB vardır” diyorum. “Düzen nedir? Bir organizasyon hissi. Bilinçli olarak planlanmış aktiviteler dizisi. Neyin nerede olduğunu, neler yaptığınızı ve yapılacak neler kaldığını bilmektir. Peki dü-

zen yoksunluğu durumuna ne diyoruz? Bozukluk.”

Ben DEB’yi tıbbi anlamda bir bozukluk olarak kabul etmiyorum. Her ne kadar bazı etkin otoriteler öyle deseler de DEB bir hastalık değildir. Bir zayıflıktır, herhangi bir hastalık olmadan görme yetisinde zayıflama olması gibi.

Asıl soru bu zayıflıkların, bunların altında yatan fizyolojik bozuklukların ve bağlantılı psikolojik sorunların nereden geldiği. Şu an geldiğimiz noktada, geçtiğimiz on yıllık dönemde katedilen şaşırtıcı ilerlemelere rağmen buna kesin bir cevap vermek mümkün değil.³ Şu anda bildiklerimize –ve bilmediklerimize– bakarak dikkat eksikliği bozukluğu için yapılan herhangi bir açıklamayı test etmenin tek yolu insanların deneyimlerinin ve elimizdeki araştırma bulgularının ışığında anlamlı olup olmadığına ve insanlara faydalı olup olmadığına bakmak.

DEB hakkında yazılan popüler kitapların yazarlarının neredeyse tamamı bunun genetik olarak aktarılan bir bozukluk olduğunu öne sürüyor. Bazı önemli istisnalar dışında profesyonel çevrelerdeki konuşmalarda da bunun genetik bir durum olduğu konuşuluyor ki ben bu konuda aynı fikirde değilim.

Ben insanların sadece DNA parçacıklarını değil hayatlarını da incelersek DEB’nin daha iyi anlaşılacağına inanıyorum. Kalıtımın önemli bir katkısı elbette var fakat bu genel kanının çok uzağında. Ayrıca, genetik kalıtıma karşı çevre etkisi gibi yanlış bir muhalefet de hiçbir amaca hizmet etmez. Böylesi ayrımların ne doğada ne de gerçek bir bilim insanının zihninde yeri vardır. Ben bu kitapta çevresel etkilerin üzerinde duruyorsam bunu, konu hakkında yazılmış pek çok kitabın ihmal ettiği ve hiçbirinin yeterince detaylı olarak ele almadığı bir alana dikkat çekmek için yapıyorum. Bu tür ihmaller genellikle tedavi yöntemlerinde zarar verici eksikliklere yol açar.

Doğrudan genetik olarak aktarılmayan, hem vücut hem de beyni ilgilendiren pek çok biyolojik olay vardır, dolayısıyla DEB’nin öncelikli olarak genetik bir kodlama olmadığını söylemek hiçbir şekilde ister genetik aktarım ister deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan biyolojik unsurlarını reddetmek anlamına gelmez. İnsan beyninin yapısı ve fonksiyonlarının

genetik şeması çevreyle etkileşimle birlikte gelişir. DEB, beyin merkezindeki biyolojik arızaları yansıtır fakat –altında yatan biyolojik nedenler de dahil– pek çok unsuru kişinin dünyada yaşadığı fiziksel ve duygusal deneyimlerle ayrılmaz şekilde bağlantılıdır.

DEB’de genetik olarak aktarılan bir yatkınlık olsa da bu durum söz konusu kişide genetik bir *predeterminasyon* olduğunu söyleyebilmemiz için kesinlikle yeterli değildir. Predeterminasyon, bir şeyin meydana gelmesinin kaçınılmaz olduğu anlamına gelir. Yatkınlık ise sadece şartlara bağlı olarak bir şeyin meydana gelme olasılığını artırır. Asıl sonuç pek çok diğer faktörün etkisiyle ortaya çıkar.

ÇATIŞMALI BİR EVLİLİK: DEB VE AİLE (I)

Çatışmalı bir evliliğin en belirleyici özelliği eşlerin birbirlerinden tatmin olmamaları ve birbirlerine kızgın olmalarıdır. Çatışmalı bir ilişkide atmosfer yoğun bir şekilde negatif olsa da genellikle aynı yoğunlukta, hatta bazen son derece tutkulu yakınlaşma periyotları yaşanır. Çatışmanın bağımlılık yapan bir tarafı olabilir: Hem bildik bir sahne hem de iki kişinin birbirine ne kadar yakın olduklarının dokunaklı bir hatırlatıcısıdır. İnsanlar çatışmak istemezler fakat etkileşim için alternatif bir yol bulamamışlardır.

Dr. MICHAEL E. KERR, *Family Evaluation*

Karım Rae ve benim üç çocuğumuz var: yirmi ve yirmi üç yaşlarında iki oğlan ile on yaşında bir kız. Hepsine de tıpkı benim gibi DEB teşhisi kondu.

Bizim aile genetik argüman açısından neredeyse kusursuz görünebilir: finansal güvencesi olan, istikrarlı orta sınıf bir aile, neredeyse otuz yıldır süren bir evlilikte hem birbirlerini hem de çocuklarını seven bir çift. Alkolizm, madde bağımlılığı, aile içi şiddet, istismar, hiçbirisi yok. Eğer bu çocuklarda dikkat eksikliği bozukluğu varsa bunun nedeni kesinlikle genleri olmalı. Peki ya bu çevre DEB'ye neden olduysa?

Çevresel faktörler, DEB'ye genlerin olduğundan daha fazla neden olmaz. Ancak belli bir genetik materyal belli çevresel fak-

törlerle bir araya gelirse ortaya DEB çıkabilir. O genetik materyal olmadan DEB olmaz. O çevresel faktörler olmadan da DEB olmaz. Şekillendirici çevre köken ailedir.

Evlilik meselesine gelince, bizim evliliğimizin kesinlikle tayfin “çatışmalı” ucunda yer aldığını söyleyebiliriz. İşleri yoluna koymuş olsak da bu onlarca yıl ve çok fazla enerji gerektirdi. Geriye dönüp baktığımızda, bazı zamanlarda ne kadar karanlık ve acı verici olduğunu, özellikle de bizim sıkıntılarımızın çocuklarımızın hayatlarında nasıl bir yük oluşturduğunu görünce tüylerimiz ürperiyor.

Evliliğimiz artık kutlanacak bir seviyede. Fırtınalı denizlerde oradan oraya savrulan gemilerimiz nihayet güvenli bir şekilde aynı limana vardı. Fakat fırtınalar asıl hasarı çocuklara verdi. Büyük Amerikan psikoterapist ve öğretmeni Carl Rogers, 1972’de yazdığı “Kendi Evliliğim” başlıklı son derece içten ve hoş denemesinin sonunda yetişkin çocuklarının kendi ilişkilerini yürütürken yaşadıkları zorluklara yer vermişti. “Yani bizim birlikte büyüyerek tatmin edici bir ilişkiye doğru evrimimiz çocuklarımız için hiçbir şeyi garanti etmiyor” diyordu. Çocuklar, ebeveynlerin kendilerini, birbirlerini ve hayatın kendisini tanımaları için harikulade bir neden ve aynı zamanda itici güçtür. Fakat ne yazık ki bu öğrenmenin büyük bölümü onların zararına olabilir.

Evimizde sevgi eksikliği gibi bir şey asla söz konusu olmadı. Ne var ki ebeveyn tarafından hissedilen otomatikman çocuğun deneyimleyeceği bir sevgiye dönüşmüyor. Evimizde genellikle anne baba arasında açık ya da bastırılmış bir duygusal çatışma, iki taraflı hayal kırıklığı yaratmış beklentiler ve farkında bile olunmayan temel kaygılardan mütevellit bir ortam olurdu.

Hayata dair bıkkınlıklarım, öfke ya da soğuk bir şekilde kendini geri çekme biçimlerinde birdenbire Rae’ye ya da çocuklara patlardı. Yabancı sayılabilecek insanlara karşı fevkalade şefkatli ve yardımsever davranırken bana en yakın olanlara sevgi dolu destek ve düşmanca bir dışlama şeklinde iki farklı yüz gösterebiliyordum. Kaygılarım ve çözülmemiş gerilimlerim – yani çözülmemiş dertlerim– hiçbir yerde kendi evimde olduğu

kadar açıkça ve zarar verici şekilde kendini göstermedi.

Çocuklarım küçükken, süper aktif ve çok aranan bir doktor olmam dışında kendimden memnun değildim. Profesyonel sorumluluklarımın yanı sıra sürekli çok zahmetli projeler üstlenirdim. Çağrı cihazımı bir dikkat dağıtma rozeti gibi taktardım. Özellikle ilk yıllarda hep çalışmasını umardım, böylece diğer insanlar ne kadar önemli biri olduğumu anlayabilirlerdi. Yaptığım her aktiviteden tatmin olsam da kendim ya da hayatımla ilgili olarak asla böyle hissetmezdim. Karşıma çıkan yeni bir sorumluluğa hayır demek bana çok zor gelirdi – evde olanlar hariç. Özel hayatımda neye mal olursa olsun, herhangi bir yardım talebine hayır demek benim için neredeyse imkânsızdı. Başkalarına karşı olan bu aşırı süslü sorumluluk duygusunu tatmin etmeye çalışırken gerçek anlamda vazgeçilmez olduğum insanlara karşı sorumluluklarımı ihmal ettim. Tüm dünyaya karşı olan bu görev duygusu sadece DEB ile sınırlı olmasa da onun tipik özelliklerinden de biridir. DEB’li olup da bu özelliği olmayan insan yoktur.

Dört yıldan daha kısa bir süre önce DEB belirtilerimin ilk farkına varmaya başladığımda peşinde koştuğum işleri listelemek bile çok yorucu. Yoğun muayenehanem, kadın-doğum çalışmalarım ve hastalar için psikolojik danışmanlığımın yanında Kanada’nın en büyük düşkünlerevi servislerinden biri olan Vancouver Hastanesi Palyatif Bakım Ünitesi’nde medikal koordinatör olarak çalışıyordum. Palyatif servis için beş yıl boyunca tatilde olduğum zamanlar hariç neredeyse her gece ve hafta sonları nöbetçi doktorluk yaptım. Her an bir doğum yaptırmak ya da ölümcül bir hastanın ihtiyaçlarıyla ilgilenmek üzere aranıp hastaneye çağırılabilirdim. Bütün bunlara ek, *The Globe and Mail* için haftalık tıp köşesini yazıyordum. Bir de boş zamanlarımda yapacak bir şey olsun diye bir kitap üzerinde araştırma yapıyordum ki –tam bir DEB’li olarak– dikkat eksikliği bozukluğu dikkatimi çeker çekmez sıcak bir patates gibi onu elimden bıraktım.

Bir insanın bu şekilde yaşayıp da bunlardan etkilenmemesi mümkün değildir. Sürekli bir yerden diğerine gidiyor fakat

hep programımın gerisinde kalıyordum. Gazete için yazdığım yazıları hep teslim zamanından hemen önce, gece geç saatlerde gönderiyordum. Muayenehanem her zaman gereğinden fazla beklemiş hastalarla dolu olurdu. Benim çılgınca ve paldır küldür çalışma tarzımın, insanları onlarla resmi olarak hiç konuşmadığım, işleriyle ilgili ayarlamalar ve düzenlemeler yapmak zorunda bıraktığı gerçeğinden pek haberdar olduğum da söylenemez. Kendileriyle karşılıklı saygı çerçevesinde yakın ilişkilerim olan palyatif bakım hemşireleri, benimle çalışmanın bir tornadonun ortasında çalışmak gibi olduğunu söylerdi. Kaderinde bir gün mutlaka Nobel Ödülü kazanmak olan muayenehane hemşirem Maria Oliverio bile, kendine has etkin, sessiz ve sakin üslubuyla kıpır kıpır olurdu. İnsanlar beni yoğun, telaşlı ve ısrarcı olarak bilirler.

Bu kamikaze tarzı jonglörlüğün ailem üzerindeki etkileri yıkıcıydı. Rae'nin omuzları sadece aile evini değil, ailenin kendisini de organize edip devamlılığını sağlama yükünü de taşıma zorunda kaldı. Konu üzerinde herhangi bir tartışma ya da bilinçli bir karar verilmeksizin ailenin duygusal boyuttaki temel taşı pozisyonuna savruluvermişti. Kendini terk edilmiş hissediyordu. Onun asıl işi olan ressamlığı, ikincil önemli bir şey olarak gördüğümü de hissediyordu.

Bir de bu azimli kişiliğin "hafta sonu kederi" adını verdiğim bir durumu vardı. Cumartesi sabahları bir çöküntü olurdu. Her yanıma içim çekilmiş gibi bir uyuşukluk sarar, bir kitap ya da gazeteye gömülür ya da somurtkan bir yüzle pencereden dışarı bakardım. Sadece kasırga gibi geçen haftanın bitkinliğinden değil, ne yapacağımı da bilemediğimden. Hafta içi günlerdeki adrenalin olmadan ne odaklanabiliyordum, ne bir amacım ne de enerjim vardı. Tükenmiş ve asabiydim, ne bir şey yapabiliyor ne de dinlenebiliyordum.

Rae kırgın, kaygılı ve sinirliydi. Duygusal olarak kendini geri çekmişti. Kendi terk edilmişliğime olan korku ve öfkemin de tetiklenmesiyle habis bir döngü tamamlanmıştı. Çocuklarımız bu ruh halleriyle ebeveynlik yapıyorduk.

Küçük çocuklar yetişkinlerin gerekçelerini anlayamazlar.

Bir ebeveyn sürekli ortadan kayboluyorsa onun çocuğa duyduğu sevgi, çocuk için pek bir şey ifade etmez. Çocuk bir terk edilmişlik hissi duyar ve bilinçdışında anne babası için hayatta ondan çok daha önemli şeyler olduğu, kendisinin anne babasının ilgisine değer olmadığı gibi bir duygu deneyimler. Önce farkında olmadan kendisinde bir sorun olduğunu hisseder. İhtiyaçlarının karşılanması için aşırı çaba göstermeye başlar: Talepkâr göz teması kurar, yaramazlık yapar ya da onayını almak ve dikkatini çekmek için ebeveynini memnun etmeye çalışır.

Aramızdaki bağı hissettiğimiz ve çocuklarımızın da birbirimize duyduğumuz sevginin sıcaklığını hissettikleri sayısız güzel zamanlarımız da oldu elbette. Fotoğraf albümlerimiz mutlu anılarla dolu. Fakat kötü günler, çocuklar için hayatı kendi içlerinde bir güvenlik duygusu geliştirmeye itecek kadar zorlu ve sıkı. Duygusal iklimimiz de son derece öngörülemez ve kafa karıştırıcıydı.

Çoğu zaman sadece fiziksel olarak orada olmamakla kalmıyordum, yaşadığım sıkıntılar da her an yoğun bir şekilde varlığını sürdürüyordu. Küçük çocuklar, tamamen benim kendimi en huzursuz hissettiğim yerde, sağ beyinli his dünyasında yaşar. Benim DEB tabanlı, ayarı kaçmış dalgınlığım öyle bir hale gelmişti ki oğullarımdan birine ya da kızıma tek bir kelimesini bile anlamadan, beni uzak diyarlara götüren düşüncelere, fantezilere dalıp giderek hikâyeler okuyabilirdim. Çocuk bana okuduğum şeyle ilgili bir soru soracak olsa cevap veremezdim. Çocuk ebeveynin aslında tam olarak orada olmadığını böylesi bir kanıt olmadan bile anlayabilir. Bunun acısını hisseder.

En sıkıntılı dönemlerimizden bazıları Rae'nin hamile olduğu iki sefer ve çocuklarımızın ilk birkaç yılına rastlamıştı. Çocuklarımızdan biri bir yaşına girdiğinde Rae tam anlamıyla bir majör depresyon geçirdi. En kötü zamanlarında neredeyse hiç uyumuyor ve anneliğin fiziksel gereklilikleriyle güçbela baş ediyordu. Çocuğun ihtiyaç duyduğu duygusal iletişimi sağlamadığını acıyla fark etse de elinden bir şey gelmiyordu. Teşhis konulmadan ve uygun bir bakım görmeden aylar geçirdi. Bu başarısızlığın sebebi belki de kendisinin bir doktorun karısı ol-

masıydı – ender görülen bir durum değil. Ben de onun yaşadıklarına fazla yakın, olan bitenden fazlasıyla korkmuş ve açıkça göremeyecek kadar içine girmiş haldeydim.

Çocuklarımdan küçüklüğünde yapmamış olmayı dilediğim şeyler olsa da daha çok yapmadıklarımın pişmanlık duyuyorum: Çocuklarıma dikkatli, güvenli ve güvenilir bir ebeveyn varlığı sunamamak. Keşke nasıl rahatlayabileceğimi, beni alıp götüren dürtülerimden kendimi nasıl kurtarabileceğimi bilseydim ve o harika küçük insanların varlığının keyfini sürebilseydim.

Yazdıklarına bakınca konu ailem olduğunda kendimi söz konusu parçanın kötü adamı olarak gördüğüm düşünülebilir. Aslında öyle değil. Ne kendimi ne de bir başkasını yargılamak gibi bir niyetim var. Evvela, benim olaya katkım Rae ile birlikte oluşturduğumuz yapının yarısından sorumluydu. İlişkilerle ilgili bölümde açıklayacağım gibi, **insanlar kendileriyle aynı bilinçdışı kaygılara sahip olan, kendi fonksiyon bozukluklarının aynası olan ve çözülmemiş duygusal sorunlarını onların yerine tetikleyen insanları hatasız bir içgüdüyle partner olarak seçerler.** Bu durum her ikimiz için de doğrudur. İkincisi, yargılamak ya da suçlamanın hiçbir faydası yoktur. Önemli olan anlamaktır. Geriye dönüp bakınca Rae de ben de bütün bu yıllar boyunca aramızda uyumlu bir sürecin işlediğini görebiliyoruz. Her ne yaşandıysa, bildiklerimize, kim olduğumuza ve bu evliliğe bireysel olarak neler kattığımıza göre yaşanması gerekiyordu. Çocuklarımız için elimizden gelenin en iyisini yaptığımız ve bunu yapmaya devam ettiğimiz de bir gerçek.

Eğer bu tek bir ailenin duygusal sancıları meselesi olsaydı kişisel geçmişimle ilgili olayların hiçbirinin bir önemi kalmazdı. Durum öyle değil. Çocuklarından herhangi birinde DEB olan ailelerin, neredeyse tamamında, ayrıntılarda farklılıklar olsa da aynı gerilim ve stresi yansıtan öykülere rastladım. Ebeveynlerin pek çoğu çocuklarının ilk birkaç yılında hayatlarındaki sıkıntıların farkında olsalar da bazıları DEB’li çocuklarının bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerinin son derece mutlu dönemler olduğunu söylüyor. İlerleyen görüşmelerde, genellikle

mutlu günlerin yanında başta fark edemedikleri önemli sıkıntılar olduğunu farkına varıyorlar. Gerçek şu ki, içinde bulunduğumuz toplumda genellikle kendi duygusal gerçekliğimizin dışında yaşıyoruz. (DEB’li yetişkin ve çocuklardan oluşan ailelerle ilgili daha fazlası 12. Bölüm’de yer alıyor.) Çocukları için en iyisini yapmaya çalışan ebeveynlerin yaşadıkları sıkıntıların dikkat eksikliğinin çevresel köklerini bulacağımız yerler olduğuna inanıyorum. Her ne kadar bütün araştırmacılar ya da bilginler kendilerinden önce var olan kanıtlara bakarak aynı sonuca ulaşmamış olsalar da mevcut araştırma verileri bu görüşü destekler nitelikte. Kalıtımın ve küçük yaşlardaki tecrübelerin büyüleyici etkileşiminin insan beyninin gelişimini nasıl etkilediğini inceledikten sonra bu konuya tekrar döneceğiz.

GELECEĞİ HATIRLAMAYI UNUTMAK

DEB ne yapacağını bilmemekle ilgili bir problem değil; bildiğini yapmakla ilgili bir problemidir.

RUSSELL A. BARKLEY, “Gelişmiş Gecikmeli Tepki”

Geç kalmayı istediğimden değil. Bir an bile geç kalacağımı hayal edemememden. Saat 9.00’da kilometrelerce uzaktaki bir yerde olmam gerekiyor olabilir fakat saat dokuz olmadığı sürece yeterince zamanım olduğuna tamamen inanıyorum. Vancouver Hastanesi’nde hemşireler ve diğer doktorlarla birlikte vizitem var. Saat 8.50’de kendimi banyoya atıyorum, hâlâ rahatım: akreple yelkovan arasında boşluk var, demek ki geç kalmadım.

Yolculuğun hep düşündüğümünden daha uzun sürmesi, arabadan buz kazınacak olması, anahtarları bulamayacak olmam ya da trafiğe takılma ihtimalim aklımda sağlam olasılıklar halinde belirmiyor. İki düşünce sistemi beynimi kontrol etmek için yarışıyor: biri mantıklı ve bilinçli, diğeri de küçük bir çocuğun gelişmemiş zaman algısı. Genellikle ikincisi daha baskın oluyor.

Saat dokuza geldiğinde hâlâ anahtarlarımı aradığım sırada bir gerginliktir başlıyor. Dışarı çıkıp da arabanın ön camının buzdan ışık geçirmez hale gelmiş olduğunu görünce küfretmeye başlıyorum. Evrak çantamı, öğle yemeğimi ya da stetoskopumu almak için yukarı önce bir defa, sonra bir defa daha koşmak zorunda kalınca tamamen yılmış oluyorum.

Servise –iyi bir günde– on beş dakika geç varıyorum; palto-mu, şapkamı çıkarıp koridorda koşarken havada olan ayağıma plastik galoşlarımı teker teker geçiriyorum. Kapının önünde derin bir nefes alıp kendimi toparlıyorum. Toplantı odasına giriyorum. Viziteler çoktan ayarlanmaya başlanmış. “Pekâlâ, başlayabiliriz” diyorum. Herkesin gülmediği dikkatimden kaçmıyor.

DEB’li bütün yetişkinler böyle anlatması komik, yaşaması pek o kadar komik olmayan ve gecikme ve düzensizlikten dolayı sıkıntı yaşayanlar için ise hiçbir zaman hoş olmayan deneyimlerle bağlantı kurabilir. DEB’li zihin, zamanı adeta okuyamama gibi, Dr. Russell Barkley’nin “zaman körlüğü” adını verdiği bir durumun acısını çeker. Kişinin ya hiç zamanı yoktur, sağır bir yarasa gibi sağa sola çarparak ilerler ya da sanki kendisine sonsuzluk bahşedilmiş gibi bir rahatlıkla hareket eder. Zaman algısı yeterince gelişmemiş, sanki diğer insanların küçük-lüklerinde geride bıraktıkları bir evreyi hiç aşamamış gibidir.

Çok küçük bir çocuk için herhangi bir zaman dilimi sonsuzluk gibi gelir. Akşam yemeğinin üç dakika sonra hazır olacağını söylediğinizde sanki onu sonsuza dek açlığa mahkûm etmişsiniz gibi feryat figan eder. Ona acele etmesini, çünkü zamanın tükendiğini söylediğinizde ne dediğiniz hakkında hiçbir fikri olmayacaktır. Sonsuzluk nasıl tükenebilir ki? Küçük bir çocuk için sadece iki zaman birimi vardır: şimdi ve şimdi değil. Şimdi değil, onun için sonsuzluktur.

DEB’li yetişkin ya da çocuk için zaman algısı başka şekillerde işler. DEB’li insanlar onlara herhangi bir işin yapılmasının ne kadar süreceğini sorduğunuzda, size olması gerekenden çok daha kısa bir süre vermeleriyle meşhurdurlar. Bir tür sihirli düşünce tarzı baskındır, tıpkı küçük bir çocuk gibi: Ben istersem, olur. Sihir söz konusu olduğunda her şey mümkündür. Bir asa hareketiyle kaleler inşa edilir, kaleler yıkılır; dünyanın bir ucundan diğerine uçarcasına seyahat edebilir, Oz diyarından Kansas’a sadece topuklarını bir kez birbirine vurarak gidebilirsin. Sihir zamana üstün gelir.

Bir bebek doğduğunda zamana dair herhangi bir algısı yoktur. Zaman mefhumunun kademeli olarak edinimi küçük

yaşıta başlayan gelişim görevinin bir parçasıdır. Başlangıçta be-
beğin zaman, mekân ya da nedensellik gibi kategorileri, bir ola-
yın bir başkasına yol açtığına dair bir farkındalığı yoktur. Jean
Piaget'nin bulgularına göre yedi yaş civarına kadar çocuklar za-
manın devam eden bir akış halinde olduğunu kavrayamazlar.
O zamana kadar çocuk, yine İsviçreli büyük psikolog Piaget'ye
göre her şeyin tek bir bakış açısından yani kendininkinden göz-
lemlenip yorumlandığı "preoperasyonel" evrededir. "Preope-
rasyonel evredeki çocuk, egosentrik tavrıyla zamanı durdura-
bileceğine, hızlandırıp yavaşlatabileceğine inanır."⁴ Beynin çe-
şitli aktivitelerinden sorumlu sinir hücresi ağlarının hepsi aynı
şekilde, aynı zamanda ya da aynı seviyede gelişecek diye bir zo-
runluluk yoktur. DEB ile birlikte pek çok insanın yetişkinliğe
adım attığında başardığı dengeli zaman algısı olgunlaşmasında
gecikmelere hatta kalıcı olarak kesintiye uğradığına tanık olu-
ruz. Dikkat eksikliği bozukluğunda zaman zekâsı devre sistemi
az gelişmiştir.

DEB'li beynin zamanla bağlantılı aksaklıklarını en iyi açık-
layan kavram yetersiz gelişmedir, kronik geleceği hesaba kata-
mama. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkini yol gösteri-
ci varsayımı, küçük bir çocuk gibi, sadece şu anın var olduğu ve
sadece onun hesaba katılması gerektiğidir. Hareketlerinin gele-
cekle hiçbir bağlantısı, gelecekteki ihtiyaç, ilişki ya da sorumlu-
luklara herhangi bir etkisi yokmuş gibi yaşar. Beyindeki miskin
ödül-motivasyon bağlantısını uyaraabilen aktivite ve projeler gi-
bi istisnalar dışında uzun vadeli amaçlar yerine sürekli kısa va-
deli hedefler dikkate alınır. Şimdi dürtüsü baskındır. Bunun için
çok yerinde bir ifade vardır; DEB'li insanlar geleceği hatırlama-
yı unuturlar. Hareket ya da karar verme anında DEB'li yetişkin-
ler sonuçlarla ilgili, küçük bir çocuktan daha bilinçli değildir.

Bireylerin mental ve duygusal fonksiyonlarının bazı öğe-
leri kronolojik yaşlarına göre normalken bazıları küçük yaşlara
saplanıp kalmıştır. "Bir an son derece işbirliğine açık ve olgun-
ken hemen sonrasında iki yaşında bir çocuk gibi davranıyor"
diyor ergenlik öncesi çağıdaki bir çocuğun bıkkın annesi. DEB'li
pek çok yetişkin bana "Sık sık kendimi tam anlamıyla bir çocuk

gibi hissediyorum” demiştir. Ya da bir eş, kocasıyla yaşamının küçük bir çocukla yaşamaktan farksız olduğundan şikâyet eder. “Bazen kendimi onun annesi gibi hissediyorum. Sanki üç çocuğum var: iki okul öncesi, bir de otuz iki yaşında.”

DEB’nin en sorunlu unsurlarının –dikkati bir noktada toplayamama, hiperaktivite ve zayıf dürtü kontrolü– her biri kendine has bir şekilde öz düzenleme konusunda bir eksikliği ortaya koyar. Öz düzenleme, bireyin kendi seçimi olan bir alana dikkatini verebilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve bedeninin yaptıkları konusunda bilinçli, farkında ve denetime sahip olması demektir. Zaman okuryazarlığı gibi, öz düzenleme de insan hayatının belirgin gelişim görevlerinden biridir ve çocukluğun ilk dönemlerinden başlayarak ergenlik ve yetişkinlikte de devam eder. Doğduğumuzda duygularımızı ya da eylemlerimizi kontrol edebilecek hiçbir becerimiz yoktur. Öz düzenlemenin mümkün olması için beyinde belli merkezlerin gelişmesi, önemli sinir merkezleriyle bağlantılar oluşturması ve kimyasal yolların oluşturulması gerekir. Dikkat eksikliği bozukluğu, bir yetişkinin çocukluğundan kalan çözülmemiş sorunlarla hâlâ mücadele edişinin bir numaralı illüstrasyonudur. Çocuğun gelişmediği alanlarda çekingendir, bebeğin gelişim döneminde takıldığı alanlarda geride kalır.

Genel itibariyle azgelişmiş bir duygusal zekâdan söz edebiliriz. The New York Times’ta davranış ve beyin bilimi yazarlığı yapan Daniel Goleman, Duygusal Zekâ adlı çoksatar kitabında bu beceriyi “bireyin kendi kendini motive edebilmesi ve hüsrana uğradığında ısrarcı olabilmesi; dürtülerini kontrol edip memnuniyeti erteleyebilmesi; ruh halini düzenleyip stresin düşünme becerisine aşırı yüklemesine engel olabilmesi...”⁵ şeklinde tanımlıyor. Bu cümledeki fiillerde “-bilmesi” kısımlarını olumsuz eklerle değiştirirsek DEB’li kişiliğin kısa ve öz bir tanımını yapmış oluruz.

Verilen tepkiler bir olayda tatmin edici derecede olgunken bir başka olayda çocukça olabilir. Eğer derindeki bilinçdışı bir kaygı tetiklenirse birey duygusal öz düzenleme yetisi olmayan bir bebek gibi tepki verebilir. Yetişkin bir insanın bir bebe-

ğın öfkesiyle tepki vermesi korkutucu, hatta potansiyel bir tehlike işaretidir.

Ebeveynler olarak hepimizin utandığımız ve keşke silebilsek dediğimiz deneyimlerimiz olmuştur. Böylesi sahneler hep öz düzenleme ve dürtü kontrolünde başarısız olduğumuz anlarda yaşanır. Bu anlarda en derin korku ve öfke duygularının üretildiği beyin merkezleri onları yönetmesi gereken daha üst düzey merkezleri alt eder – küçük çocuklarda normalde olan budur. “Falanca aynı bebek gibi davranıyor” bireyin böylesi anlardaki nörofizyolojik durumunu çok doğru açıklayan bir ifadedir.

Dikkat eksikliği bozukluğunda bu bebek tavrının bu kadar sık etkin olması serebral korteksteki hatlarda ve korteksin beynin alt bölgeleriyle arasında gelişimi tamamlanmamış bölümler olduğunu gösterir. Korteks “kabuk” demektir, tıpkı bir ağacın kabuğu gibi ve beyindeki beyaz maddeyi çevreleyen ince, gri maddeyi ifade eder. Büyük oranda sinir hücrelerinin, ya da nöronların hücre gövdelerinden oluşan korteks, insan beynindeki en gelişmiş aktivitelerin işlendiği yerdir. Serildiğinde bir kumaş peçete kalınlığındadır. DEB’nin organik temellerinin en büyük bölümünü muhtemelen sağ prefrontal kortekste, beynin alnımızın tam arkasındaki bölümünde görürüz. Söz konusu kanıtlar son radyoloji çalışmaları, sofistike psikolojik testler, hayvan deneyleri ve beyninin bu bölümünde kalıcı hasar oluşmuş insanlar üzerinde yapılan gözlemlerden geliyor.

Sağ prefrontal korteksin genel fonksiyonları arasında dürtü kontrolü, sosyal-duygusal zekâ ve motivasyon vardır. Ayrıca dikkatin yönlendirilmesini de kapsar. Bu bölgesi hasar gören insanlarda, ki kendilerine prefrontal hastalar denir, dikkat dağınıklığı, dürtü düzenlemede zayıflık ve benzeri klasik DEB belirtileri gösterirler. Sağ prefrontal kortekslerinde kasıtlı olarak lezyon oluşturulan maymunların da sosyal işaretleri okuma ve sosyal açıdan olmazsa olmaz, ortak tımarlama gibi aktivitelere katılma becerilerini kaybettikleri görüldü. Çok geçmeden grubun diğer üyeleri tarafından sürgün edildiler. Annesinden ayrı kalan bebek maymunlara aynı lezyon oluşturulduğunda hiperaktif oldular, tıpkı aynı bölgesinde lezyon oluşturulan sıçanlar gibi.

Beyindeki yapıların mimarisi ve fonksiyonlarını ortaya çıkaran manyetik rezonans görüntüleme (MRI) ve taramalar gibi beyin görüntüleme çalışmaları da prefrontal kortekse işaret ediyor. MRI görüntülerine bakıldığında DEB'li hastaların prefrontal bölgesindeki yapıların normalden küçük olduğu görülüyor.

Beyin üzerinde çalışma yapmak için kullanılan yöntemlerden bir diğeri de elektriksel dalga hareketlerini ölçen elektroensefalogram, kısa adıyla EEG'dir. Edmonton'daki Alberta Üniversitesi'nde yapılan EEG çalışmaları DEB'nin beyin fonksiyonlarına nasıl yansıyor olabileceği gibi konulara biraz ışık tuttu.⁶ Ergenlik öncesi yaşlardaki bir grup DEB'li gencin EEG'leri aynı yaş grubundan DEB'li olmayan bir grubun görüntüleriyle karşılaştırıldı. İki grubun hareketsiz görüntüleri birbirine benzer ve normaldi fakat DEB'li grubun okuma ya da çizme gibi yönlendirilmiş görevlerinde aşırı derecede "yavaş bir dalga" ortaya çıktı. Normal şartlarda beklenildiği gibi DEB'li olmayan grubun aynı görev sırasındaki elektriksel aktivitelerinde ise son derece hızlı bir dalga görüldü. Başka bir deyişle, DEB'li grubun serebral korteksinde, diğer adıyla gri maddesindeki elektriksel aktivite tam da hızlanması gerektiği anda yavaşladı.

Zihin ya da bedendeki hiperaktivite ya da aşırı faaliyete korteksteki bir yetersiz faaliyet durumunun neden olması paradoksal görünebilir. Hiperaktivitenin uyarıcı bir ilaçla durdurulması düşüncesi de çok garip gelebilir. Paradoksu anlamanın en iyi yolu analogidir. Şehirdeki bütün işlek yolların kesiştiği kalabalık bir cadde düşünün. Söz konusu modelimizde sürücülerin kendilerini düzenleme yetileri olmasın. Trafik doğu-batı yönünde akarken kuzey-güney yönündeki araçların sıra onlara gelene kadar durmasını ve araçların organize bir şekilde dönüşler yapmasını sağlayan bir polis memurunun sağlayacağı düzene bağlı olsunlar. Kısa bir ifadeyle trafik akışı, bir yönde dururken diğer yönün akacağı şekilde dönüşümlü olarak düzenlenmiştir. Ortada bir düzen vardır. Şimdi o polis memurunun işbaşında uykuya daldığını hayal edin. Her yönden araçlar kavşaktan geçmeye çalışacakları için muazzam bir hareketlilik ola-

caktır; sürücüler giderek sinirlenecek, kornaları kulakları sağır eden bir kakofoniye dönüşecektir. Bütün bu kargaşaya rağmen çok az ilerleme olacaktır. Giderek daha az sayıda araç belli bir amaçla hareket edebilir hale gelecektir. Artık düzen bozulmuştur.

Prefrontal korteks işte o polis memuru olarak düşünülebilir. En önemli görevlerinden biri önlemedir. Çevreden, vücuttan ve alt beyin merkezlerinden gelen sayısız fikri, düşüncüyü, hissi ve dürtüyü değerlendirir. Gerekli ve faydalı olanı seçip söz konusu durumda organizmaya yararlı olmayan girdi ve dürtüleri engellemek zorundadır. Bir uyarana verdiğimiz ilk tepki, ister kaygı ister keyif verici olsun, bilinçsizce gerçekleşir. Korteksten değil duyguların doğum yeri olan alt beyin merkezlerinden gelir. Korteksin bu dürtüye izin verip vermeme konusunda karara varmak için sadece bir an kadar zamanı vardır.⁷ DEB'yi nörolojik açıdan anlamanın yollarından biri de prefrontal kortekste kronik bir faaliyet yetersizliği durumu olan önleme yoksunluğudur. Bu durumda frontal lobdaki serebral korteks öncelik belirleme, seçme ve engelleme gibi görevlerini yerine getiremez. Çok sayıdaki duysal veri, düşünce, duygu ve dürtünün sel gibi akışına maruz kalan beyin odaklanamaz ve ne zihin ne de beden hareketsiz kalabilir. Kısacası polis memuru uykuya dalar. Eğer trafiğin akmasını istiyorsak onu uyarmamız gerekir. Benzer şekilde, korteks, EEG'nin yavaşlamış aktivite bulgusunun gösterdiği gibi yarı uykuda bir seviyede çalışıyordur. Uyarıcı ilaçlar da bu yüzden işe yarar: Engelleme fonksiyonunu uyarırlar. Polis memurunu uyandırır, prefrontal kortekste az gelişmiş ve düşük etkinlikteki devreleri harekete geçirirler.

DEB'nin patolojik değil gelişimsel bir problem olduğunun farkına varmak bizi dar görüşlü tıbbi yaklaşımın dikte ettiğinden çok farklı bir yöne götürür. Tıbbi bir bozukluk olarak DEB'nin nereden geldiğini soracak olursak DEB'nin hastalık modelini kabul ediyoruz demektir. Hastalık modeline göre, beyinde patolojik bir mevcudiyet vardır, mesela romatoid artritteki eklem enflamasyonu ya da zatürreede akciğerlerdeki bakteri invazyonu gibi. DEB'nin çıkış noktasıyla ilgili böylesi bir formü-

lasyon mutlaka tıbbi bir cevap arar. Darı darına biyolojik, özellikle fizyolojik bir cevap.

DEB'yi tıbbi bir bozukluk ya da hastalık olarak görmemeyi seçecek olursak, neden sorusu tersine döner ve tam karşı açıdan ele alınır. Zaman algısı, öz düzenleme ve öz motivasyonun doğa güdümlü ve gerekli gelişimsel görevler olduğunun bilinciyle şu soruyu sorarız: İnsanın psikolojik ve fizyolojik olarak olgunlaşması için gerekli şartlar nelerdir? Büyüme sürecini engelleyen veya müdahale eden şartlar nelerdir? Neden bir bozukluk ya da hastalık ortaya çıktı diye sormak yerine, tam anlamıyla öz motivasyonu ve öz düzenleme becerisi olan bir insan kişiliğinin ortaya çıkmadığını sorarız.

İnsanoğlunun on sekiz yıllık, hatta daha da uzun zaman alan, nispeten uzun süren gelişim dönemi için doğanın bir planı olduğunu söyleyebiliriz: Olgunlaşarak otonom, öz motivasyonu olan, bir parçası olduğu toplum ve çevreyle uyum içindeki bir birey olma süreci. DEB'de bu doğal plan engellerle karşılaşır. Neden? Soruyu bu şekilde sormak “bir bozukluğun semptomlarının” nasıl bu kadar yaygın olabildiği gibi can sıkıcı ve kafa karıştırıcı meseleyi anında çözer, sözde bozukluğu olmayanlar arasında bile. İdeal şartlarda dünyaya gelen çok fazla insan yoktur. Sanayileşmiş dünyada, özellikle de Kuzey Amerika'da aileler çılgınca bir yaşam tarzı ve geleneksel destek unsurlarının bozukluğunun yarattığı gerilimin baskısı altındadır. Kusursuz ebeveynlik diye bir şey neredeyse imkânsız olduğundan neredeyse herkeste az ya da çok kısmi gelişim kusurları olacaktır. Amerika'nın önde gelen psikiyatrlarından Stanley Greenspan bir yazısında, “Optimal şartlarda büyüyen çocuk sayısı o kadar azdır ki, bu durumdaki gelişim parametreleri hakkında hiçbir fikrimiz yok”⁸ demişti.

Bazı insanlarda gelişimsel problemler çok daha büyük olacaktır. Bu belki içinde bulundukları şartlar çok kötü olduğundan, belki de daha hassas bir yapıya sahip olup daha zorlu şartlar altında olanların daha iyi dayanabilecekleri şartlardan çok daha fazla etkilendiklerinden olabilir. Bunlar DEB ya da başka bir “bozukluk” teşhisi konması daha olası olan bireylerdir.

Kanada'nın en batı kıyılarında, Vancouver Adası'nda, kıyıya yakın iç kesimlerde manzaraya hâkim muhteşem köknar ağaçlarının bodur kalmış akrabaları olan küçük, düzensiz ve çarpık kozalaklı ağaçlar vardır. Bu mukavim, küçük mücadele-cilerin bir tür bitki hastalığı olduğunu düşünürsek yanılırız; onlar nispeten zorlu iklim koşulları ve toprağın izin verdiği maksimum ölçüde gelişmişlerdir. Bu bitkilerin iç kısımlardaki akrabalarından neden bu derece farklı olduklarını anlamayı gerçekten istiyorsak görkemli bir şekilde göğe uzanacak uzunlukta, kalın ve harbi çubuğu kadar düz bir halde büyüyen bu köknar ağaçlarının hangi şartlar altında bu hale geldiklerini bilmemiz gerekir. İnsanlar için de durum aynıdır. Bazı insanların potansiyellerini tamamen gerçekleştirememelerinin nedenini açıklamak için hastalık aramamıza gerek yoktur. Sorgulamamız gereken tek şey hangi şartların inşa gelişimini kalıcı olarak özgür bıraktığı ve hangilerinin bu gelişime engel olduğudur.

Yetersiz gelişimin çözümü gelişimdir ve gelişim için de uygun şartların olması gerekir. Yüksek beyin merkezlerini ne kadar etkin uyarırsa uyarsın, ilaçlar DEB'nin yarattığı sorunlara sadece kısmen çözüm bulabilir. Gelişim için doğrudan bir reçete yazamayabiliriz fakat gelişimi mümkün kılan çevresel şartlara önyak olabiliriz. Neyse ki DEB'de iyileşme süreci hakkındaki bölümlere geldiğimizde göreceğimiz gibi, nörolojik ve psikolojik olgunluk hayat döngüsünün herhangi bir anında, yetişkinliğin ileri dönemlerinde bile gerçekleşebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

BEYİN NASIL GELİŞİR VE DEB’NİN DEVRELERİ
VE KİMYASI NASIL ORTAYA ÇIKAR?

FARKLI DÜNYALAR: ÇOCUKLUKTA KALITIM VE ÇEVRELER

Benim büyüdüğüm aile, erkek kardeşlerimin büyüdüğü aile değildi. Onlar sürekli yollarda olan, birkaç aydan daha uzun süre aynı yerde kalmayan bir ailede büyüdüler. Babalarının, annelerini sürekli dövdüğüne, çürümüş, mosmor bir yumruya dönene kadar suratını yumrukladığına şahit oldukları bir ailede büyüdüler. Küçük şeyler yüzünden tokatlandıkları, yumruklandıkları ve küçümsendikleri bir ailede büyüdüler... Ben kardeşlerimden o kadar farklı bir dünyada büyüdüm ki farklı bir soyadıyla da büyüsem yeriymi.

MIKAL GILMORE, *Shot in the Heart*

Bu günlerde kamu bilincine bir genetik köktencilik düşüncesi yayılmaya başladı. Bu durum neredeyse bütün hastalıklar ve insanların bütün kişisel özelliklerinin kalıtım tarafından belirlendiğine dair bir inanç olarak özetlenebilir. Yarım yamalak anlaşılmış araştırma bulgularından seçilip medya hesaplarında sadeleştirilerek biyolojik dünyaya DNA'nın değişmez kanunlarının hükmettiği ilan ediliyor.

1996'da, bazı psikologların, insanların mutluluğu deneyimleme eğiliminin yüzde ellisini genlerinin belirlediği yönünde görüşlerinin olduğu yazıldı. Genetik olduğu iddia edilen pek çok olgudan ikisi de sosyal beceriler ve obezitedir. *The New York*

Times'a yarım ağız yorumlar yapan biri "Her hafta... ya bir hastalık ya da bir hastalığın tedavisiyle bağlantılı bir gen bulunuyor" demişti. "Daha keşfedilmemiş binlercesi varken... Çizgi Dansı Geni. Britanya Mutfağı Aşkı Geni... Sohbet Programlarına Gidip Kendini Rezil Etme Geni..."

Doğru olsa da olmasa da DEB ya da bir başka sağlık durumuyla ilgili kısıtlı genetik açıklamaların cazip bir yanı vardır. Kavraması kolay, sosyal açıdan mutedil ve psikolojik olarak yatıştırıcıdır. Bir toplum ya da kültürün, üyelerinin sağlığını nasıl yıpratabileceği ya da bir insanın içinde yaşadığı ailenin o kişinin fizyolojik ve duygusal yapısını nasıl etkilemiş olabileceğine dair huzursuz edici sorular üretmezler. Benim de birinci elden tecrübe ettiğime göre, sorunlu bir çocuğun ailesi için suçluluk duygusu adeta kaçınılmazdır. Hepsi sürekli arkadaşların, komşuların, öğretmenlerin hatta otobüste ya da markette karşılaştıkları yabancıların bilgisiz yargılamalarına maruz kalırlar. Ebeveynliğe has suçluluk duygusu, gereksiz yere hissedildiğinde bile bir yaradır ve genetik hipotez rahatlatıcı bir merhem gibi gelir.

Gelecek bölümün konusu olan DEB'ye karşı hassasiyet konusunda kalıtımın önemli bir rolü vardır fakat ben herhangi bir çocukta ortaya çıkan DEB niteliklerinde genetik faktörün belirleyici olduğuna inanmıyorum.⁹ Genler belirli bir hücreye karakteristik yapısını ve fonksiyonunu veren proteini sentezleyen kodlardır. Bunlar, bir bakıma, canlı ve dinamik, yapısal ve mekanik planlardır. Planın gerçekleşip gerçekleşmeyeceği genin kendisinden çok daha fazla unsura bağlıdır. Bu büyük oranda, çevreye göre belirlenir. Başka bir deyişle, genler söz konusu organizmanın hücrelerinde doğuştan gelen potansiyeller taşıır. Bu çoğul potansiyellerin hangilerinin biyolojik olarak ortaya çıkacağı hayat şartlarıyla ilgili bir sorudur.

Medikal modeli benimseyecek olursak –sadece geçici olarak, söz konusu argüman adına– genetik bir açıklama tek başına yine uygun olmaz. Genetik mirasın tamamen ya da çoğunlukla sorumlu olduğu tıbbi durumlar, örneğin müsküler distrofi, ender görülür. British Columbia Üniversitesi'nde genetik

bilimci ve Huntington hastalığı konusunda dünya çapında bir araştırmacı olan Michael Hayden, “Tamamen genetik olan çok az hastalık vardır” diyor. “En fazla, bazı hastalıkların genetik unsurlarının çok fazla olduğunu söyleyebiliriz.” Huntington hastalığı sinir sisteminde oluşan ölümcül bir dejenerasyondur. Bu hastalık tek bir gene bağlıdır ve eğer bu kalıtım yoluyla aktarılacak olursa aynı şekilde hastalığa neden olur. Fakat her zaman değil. Dr. Hayden bu gene sahip olup hastalığın hiçbir belirtisini göstermeden ileri yaşlarını gören insanlardan söz ediyor. “Huntington hastalığında bile, çevrenin koruyucu bir faktörü olsa gerek” diyor.

Genler çevresel faktörler tarafından aktive edilebilir ya da devre dışı bırakılabilir. Örneğin, Ontario’nun kuzeybatısında yaşayan Cree halkı, Kanada genelinin beş katı diyabet oranına sahip, üstelik yerli halklar arasında diyabet karakteristik olarak düşük olmasına rağmen. Cree halkının genetik yapısı birkaç kuşakta değişmiş olamaz. Cree halkının geleneksel aktif yaşam biçiminin yok edilmesi, eski düşük yağ ve düşük karbonhidratlı beslenme biçimlerinin yüksek kalorili beslenme biçimiyle değişmesi ve büyük oranda artan stres seviyeleri, diyabet oranlarındaki bu korkutucu artışın ana nedenleridir. Diyabette kalıtımın önemli bir yeri olsa da Kanada’nın yerli halkları, hatta Kuzey Amerika nüfusunun geri kalanındaki bu salgından tek başına sorumlu tutulamaz. Toplumdaki benzer değişimlerin giderek daha fazla çocuğun dikkat eksikliği bozukluğundan etkilenmesine neden olduğunu göreceğiz.

Genetik bilgi konusunda aceleci yargılara varmak çok kolaydır. Bazı çalışmalar örneğin dikkat eksikliği bozukluğu ya da onunla bağlantılı depresyon, alkolizm ya da bağımlılık gibi durumları olan insanlar arasında daha yaygın olduğu söylenen bazı genler tespit etmiştir. Gelgelelim bu genlerin varlığı kanıtlanmış olsa bile bunların tek başına DEB ya da bir başka bozukluğun müsebbibi olduklarını varsaymak için bir neden yoktur. Öncelikle, bu genlere sahip olan herkeste bu tür bozukluklar yoktur. Ayrıca, bellibaşlı bozukluklardan mustarip olan herkesin de bu genleri taşıdığı söylenemez.

Yapılan alışmalar ebeveynler ya da kardeşlerde DEB olması durumunda o ailedeki bir ocukta DEB görülme riskinin istatistiksel olarak çok yükseldiğini gösteriyor. Bir bulgu da DEB'nin birinci derece akrabalarında alkolizm, depresyon, anksiyete, bağımlılık, obsesif kompülsif bozukluk ya da Tourette sendromu olan kişilerde daha sık görüldüğünü ortaya koyuyor. Bu tür gerçekler göz önüne alınınca bağlantılı sendromlardan oluşan bu renkli koleksiyon, kalıtsal gibi görünebilir fakat bunu böyle görmek, ailede üç kuşak kasap, fırıncı ya da şamdan imalatçısı varsa et kesme, fırıncılık ve mum üretiminin de genetik olması gerektiğine inanmakla aynı şeydir. Çocuğun erken biçimlendirici yıllarını geçirdiği aile atmosferinin beyin gelişimi üzerinde çok büyük bir etkisi vardır. DEB gibi beyin/zihin problemlerinin ebeveynlerin fonksiyon bozukluğu ya da psikolojik sorunlarla boğuştuğu ailelerde ortaya çıkması çok daha olasıdır. Böyle istikrarsız bir ortamda yetişen çocuklarda aynı sorunlardan bazılarının görülmemesi çok şaşırtıcı olur. Böyle şartlardaki aileler için herhangi bir genin devreye girmesine hiç gerek yoktur.¹⁰

Psikolojik çalışmalarda, farklı aileler tarafından evlat edinilen tek yumurta ikizlerinin karşılaştırılmasının, genetik etkileri çevresel olanlardan ayırabileceğine dair kalıcı bir yanılığ olmuştur. Çünkü farklı ebeveynler tarafından evlat edinilen ikizler farklı şartlarda yetiştirilir ve kişilik özelliklerindeki herhangi bir benzerliğin ortak kalıttan kaynaklandığı varsayılırken farklılıkların büyüdükleri çevrelerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülür. Bu yanılığ asıl kaynağını dikkat eksikliği bozukluğu na karşı geleneksel bakıştan almıştır. Mesela ikizlerden birinde DEB varsa diğerinde de olması ihtimalinin yüzde 50 ila 60 olduğu ortaya konmuştur. Bu olabilirliğin teknik terimi *konkordanstır*. Bu kadar yüksek bir konkordansın kalıtsal nedeni kanıtladığı düşünülür fakat bu ancak kişi çok açık bir soruyu görmezden geldiği takdirde kabul edilebilir: *Tek yumurta ikizleri tamamen aynı genleri taşıdıklarına göre konkordans neden yüzde 100 değildir?* Gözden kaçan bir başka şey de çok güçlü bir çevresel faktördür: Evlat edinilme olayının kendisi.

İnsan bebeği için sürekli erişilebilir bir bakıcı temel bir ihtiyaçtır. Evlatlık verilmek demek doğuma kadar geçen sürede vücudu, sesi, kalp atışları ve biyoritmiyle uyum içinde olduğu biyolojik anneden ayrılmak demektir. Böylesi bir ayrılığın bebeğın aşırı duyarlı sinir sistemine verdiği olası yıkıcı etkiyi öylece yok sayamayız. Yayınlanmış çalışmalarda yer alanlar dahil, pek çok evlat edinme doğumdan birkaç ay ya da daha uzun süre sonra gerçekleşir. Evlatlık verilen pek çok bebek kendisine daimi ve güvenli bir ilişki sunacak sürekli bir anne figürü olmaksızın birkaç bakıcı değişikliğine dayanmak zorundadır. Bebeklik döneminde duygusal güvenliğın olmazsa olmaz bir ihtiyaç olduğunu düşününce evlat edinme olayının olası çok önemli bir etken olduğunun bu kadar sık göz ardı edilmesi çok şaşırtıcı.

Bebek evlat edinmiş pek çok annenin de bana söylediği gibi, yeni doğmuş, doğumda evlat edinilip ailede son derece mutlu ve iyi niyetli bir şekilde karşılandığında bile anneye bebek arasında gerçek anlamda simbiyotik, iki yönlü, fizyolojik ve duygusal anlamda birbiriyle uyumlu bir ilişki kurulabilmesi için belli bir süre geçmesi gerektiği de bir gerçektir. Her şey yolunda giderse, annenin çocuğu dokuz ay boyunca vücudunda taşıması durumunda bu süreç çok daha sorunsuz geçer.

Evlatlık verilen ikizlerin paylaştığı bir başka çevre daha vardır: Aynı rahimde geçen dokuz ay. Hamilelik sırasında annenin yaşadığı stres vücudundaki hormon dengesini bozabilir, özellikle de stres hormonu kortizol (kortizon) dengesini. Kortizol hem rahim içi hem de sonrası yaşamda sinir sisteminin gelişimini doğrudan etkiler. Sonu evlatlık verilmeye biten gebeliklerin büyük çoğunluğında anne süreç boyunca yüksek stres altındadır. Bunlar genellikle istenmeyen gebeliklerdir ve pek çok ergen kız kişisel, ailevi toplumsal açıdan büyük bir baskıyla karşı karşıya kalır. Tek ya da ikiz, evlatlık verilen bebeklerin dokuz aylık gebelik süresince yüksek oranda stres hormonuna maruz kalmaları yüksek bir olasılıktır ve bu durum doğum öncesinde gelişmekte olan beyinlerine olumsuz bir etki yapar.¹¹

Bu tür nedenlerden ötürü evlatlık verilen bütün çocukların herhangi bir genetik açıklamaya gerek olmaksızın genel ola-

rak bütün psikolojik sorunlara, özellikle de DEB'ye yüksek yakınlığı olmasını bekleyebiliriz. Durum böyledir. DEB vakaları üzerine çalışan sağlık uzmanlarının danışanları arasında ister çocuk ister yetişkin olsun çocukken evlatlık verilmiş çok kişi vardır. 1982 yılında yapılan bir çalışmada “klinik popülasyonundaki DEB hastaları arasında evlatlık verilmiş çocukların geri kalanların 8 ila 16 katı bir çoğunluğu oluşturduğu”¹² ortaya çıkmıştır. Eğer sizde DEB varsa, evlatlık olma ihtimaliniz ortalamanın çok üzerindedir.

Bunların hiçbirisi bütün bebeklerin birbirlerine benzer oldukları ya da iki bebeğin sinir sistemi arasında doğuştan gelen önemli farklılıklar olmadığı anlamına gelmez. Bebeklerinin kişiliklerindeki bazı karakteristik özelliklerin doğumdan itibaren, hatta daha öncesinden farkında olduklarını dile getiren anneler vardır. Bazı bebekleri harekete geçirmek zorken başkalarını da durdurmak güçtür. Kimi ses ya da dokunma gibi çevresel uyaranlara karşı aşırı hassas, kimi görece duyarsızdır. Stanley Greenspan bunlara “tepkisellik örüntüleri” diyor. 1997 tarihli *The Growth of the Mind [Zihnın Gelişimi]* adlı eserinde Dr. Greenspan aynı biyolojik özelliklerin –tıpatıp aynı tepkisellik örüntüsünün– pek çok pozitif insani özelliği ya da son derece dengesiz niteliğin temelini oluşturacak unsurları bünyesinde barındırabildiğini gözlemliyor. “Bu niteliklerin birer yeteneğe ya da probleme dönüşmesi, kısaca söylemek gerekirse, çocuğa nasıl bakıldığına bağlı olarak belirlenir”¹³ diyor. Temel farkı çocukların yetiştirildiği ortam belirliyor.

Çevresel etkilerin DEB üzerindeki önemini ortaya koyan bakış açısı, doğası gereği iyimserdir. Eğer bir sorunun nedeni büyük oranda çevre ise, belki de sorunu çözmek için çevreye yönelik yaklaşımlar uygulanabilir. Dikkat eksikliği bozukluğunun tedavisiyle ilgili bölümlere geldiğimizde çocuk, hatta yetişkinler için bile çevresel etkenlerin değişmesine bağlı olarak uzun vadeli pozitif değişimlerin kesinlikle mümkün olduğunu göreceğiz.

Çevresel etkilerin kişiliği nasıl şekillendirdiğine çarpıcı bir örnek, Gilmore ailesidir.

17 Ocak 1978’de, Utah’ta çifte cinayet suçlusu Gary Gilmore, idam mangası tarafından infaz edildiğinde ölüm cezasına direnmeyi reddetmesi ona uluslararası bir ün kazandırdı. Çocukluğunun aile içi şiddet, alkolizm ve kinle dolu sarsıcı öyküsü daha sonra kardeşi Mikal Gilmore tarafından *Shot in the Heart* [Kalbinden Vuruldu] adıyla kaleme alındı. Dört erkek kardeşin en küçüğü olan Mikal doğduğunda Gary on bir yaşındaydı. Eğer çocuklar aynı ailede büyüyüp aynı ortamı paylaşırlarsa kardeşler arasındaki farklılıkların genetik kalıtıma bağlı olması gerekir. Gilmore’ların durumunda ailenin nispeten stabil bir durumda olduğu bir dönemde dünyaya gelen Mikal’in neden farklı bir dünyada büyütüldüğünü, onun deyimiyle kendi çocukluğundaki sıkıntılarının neden kardeşlerinininkinden bu kadar farklı olduğunu anlamak çok kolay. Böylesi derin uçurumlar olmadan da kardeşlerin büyüdükleri ortam asla birbirinin tıpatıp aynısı olmaz.

Çevrenin, insan beyninin yapısı ve devreleri üzerindeki etkisi bundan sadece on yıl öncesinde bilinenden bile çok daha büyüktür. Kalıtsal genetik materyali biçimlendiren unsur çevredir. Benim inancıma göre bir çocukta DEB ile ilgili bozulmaların ortaya çıkıp çıkmayacağı konusundaki karar mekanizması budur.

Bir çocuğun deneyimlediği ortamı etkileyen çok sayıda değişken vardır. Örneğin doğum sırası, otomatikman kardeşleri farklı durumlara yerleştirir. Daha büyük kardeşler ebeveyn sevgisi ve ilgisinin bir davetsiz misafire yöneldiğini görmenin acısını yaşarlar. Küçükler de daha güçlü ve belki de hasmane bir rakibin yer aldığı ortamda hayatta kalmayı öğrenmek zorunda kalabilir ve tek çocuk olmanın özel bir statü ya da bir yük olduğu dönemleri asla anlayamazlar. Bilinçsiz ebeveyn beklentilerinin bütün ağırlığının ilk doğan çocuğun üzerinde olması diğerlerine göre çok daha olasıdır. Doğum sırası üzerine yapılan tarihsel araştırmalar bu durumu kişiliğin oluşmasında cinsiyetle karşılaştırılabilecek kadar önemli bir etken olarak görmüşlerdir.¹⁴

Ailenin ekonomik durumu ilk çocuk olduğunda diğer çocukların doğduğu dönemlere göre daha iyi olabilir. Ya da benim

ailemde olduğu gibi tarihi veya toplumsal şartların ebeveynlerin duygu durumları, dolayısıyla çocuklarının kişilikleri üzerinde devasa etkileri olabilir. Ben, 1944 yılında, Macaristan'ın Budapeşte kentinde yaşayan Yahudi bir ailede, İkinci Dünya Savaşı'nın bitmesine bir yıldan uzun bir süre kala ve doğum yerimin Naziler tarafından işgal edilmesinden iki ay önceye rastlayan talihsiz bir zamanda dünyaya gelmişim. İki erkek kardeşimden ilki iki buçuk yıl sonra dünyaya geldiğinde barış, optimizm ve muazzam bir duygusal rahatlama dönemi yaşanıyordu. Ebeveynlerimin psikolojik dengelerinin, dolayısıyla oğullarına aktardıkları kaygı seviyesinin benim doğumum ile kardeşimin doğduğu dönem arasında çok büyük değişikliğe uğradığını söylememe gerek yok.

Küçük kardeşim ise Kanada'da, ailemin beş parasız mülteciler olarak gelip yerleşmelerinin üzerinden iki yıl geçmeden dünyaya geldi. 1956 devriminin ardından, annemle babamın orta yaş dönemlerine gelip Doğu Avrupa'nın kargaşasını ve güvenilmezliğini sonsuza dek geride bırakmaya karar vermesi üzerine Macaristan'dan kaçtık. Belki de şans eseri, yeni bir kıtada, yeni bir hayata adapte olmanın güçlüklerini öngöremediler. Üçüncü oğulları ekonomik zorluk içinde oldukları ve geleceğin belirsiz olduğu bir dönemin ortasında doğdu. Annem hamileliğinin dokuz ayı boyunca durmadan ağladığını hatırlar ve en küçük oğlunun doğumundan sonraki ilk yıl boyunca yaşadığı doğum sonrası depresyon için hâlâ suçluluk duyar.

Üç erkek kardeş ve üç farklı anne baba diyebilirim. Benim ve küçük kardeşimin depresyon ve dikkat eksikliği bozukluğu tedavisi görüp ortanca kardeşimin görmeyişinin bir tesadüf olduğuna inanmıyorum.

Dünya savaşları, devrimler ve göçler olmadan da aynı evde büyüyen kardeşler neredeyse hiçbir zaman aynı ortamı paylaşmazlar. Daha doğru ifade etmek gerekirse, erkek ve kız kardeşlerin paylaştığı –genellikle daha az önemi olan– ortamlar vardır fakat kişiliğin oluşması üzerinde en güçlü etkiyi yapan tek bir ortamı paylaştıkları çok ender görülür. Aynı evde yaşayıp, aynı yemekleri yiyebilir, birbirinin aynısı pek çok aktivitede yer alabi-

lirler. Bunlar ikincil önemi olan ortamlardır. Bütün olası ortamlar içinde insanın kişiliğini en temelden şekillendiren görünmez olandır: Çocuğun hayatında beyin gelişiminin en kritik dönemi olan erken yaşlarda içinde bulunduğu duygusal ortam. Bu görünmez ortamın ebeveynlik felsefesi ya da tarzıyla bağlantısı çok azdır. Bu bir soyut varlıklar meselesidir, aralarında en önemlisi de ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişki ve iki ayrı birey olarak aralarındaki dengeyle ilgilidir. Bunlar da bir çocuğun doğumuyla bir diğerinin gelişimi arasında çok büyük değişiklik gösterebilir. Ebeveynlerin hayatlarında çocuklarının bebeklik dönemine rastlayan psikolojik gerginliğin DEB'nin sonradan ortaya çıkması konusunda son derece büyük ve evrensel bir etken olduğuna kaniyim. İlerleyen bölümlerde buna tekrar geleceğiz.

Büyük önem taşıyan gizli bir etken de ebeveynin çocuğa karşı bilinçsiz tutumudur: çocuğun ebeveyn için en derin seviyede neyi ya da kimi temsil ettiği; içlerinde olan ve bilinçdışı düzeyde çocuğun karşılaşmasını umdukları olası ihtiyaçlar.

Yaşını doldurmamış bir bebek için soyut, "alışılmadık" bir gerçeklik yoktur. Çocuğun çevresinde oluşturduğumuz duygusal ortam onun dünyasıdır. Çocuk psikiyatrisi ve araştırmacı Margaret Mahler'in sözleriyle, bir yeni doğan için ebeveyn "dünyanın başlıca temsilcisidir."¹⁵ Çocuk yürümeye başlayacak kadar büyüdüğünde dünya ona kendini ebeveyn suretinde gösterir: göz teması, bakışların yoğunluğu, vücut dili, ses tonu ve hepsinden önemlisi çocuğun gözü önünde sergilenen neşe ya da duygusal bitkinlik. Ebeveynin niyeti ne olursa olsun, çocuğun kendisi için en biçimlendirici iletişim bu şekillerde gerçekleşir. Her ne kadar çocuğun kişilik gelişiminde en büyük önemi taşısa da bu belli belirsiz ve genellikle farkında olmadan yapılan etkiler, klinik ortamlarda ebeveynlere uygulanan psikolojik anketlerde ya da yapılan gözlemlerde gözden kaçır. İnsanın sesindeki yumuşama ya da kaygı tonunu, bir gülümsemenin sıcaklığını ya da çatılan kaşların derinliğini ölçmenin bir yolu yoktur. Bebeğini kucağında tutan bir babanın gerginliğini ölçmenin ya da bir annenin bakışının endişeyle buğulanışı ya da sakın bir öngörüyle aydınlanışını ölçecek araç gerecimiz yok.

Belki de iki çocuğun asla tamamen aynı ebeveynlere sahip olmadığı, gördükleri ebeveynlik arasında son derece büyük farklılıklar olabileceği söylenebilir. Ebeveynin umutları, dilekleri ya da niyeti ne olursa olsun, çocuk ebeveynini doğrudan deneyimlemez: Çocuk ebeveynliği deneyimler. Babalarının çocukluk dönemlerindeki kişiliği hakkında şiddetli bir şekilde karşıt görüşte olan iki kardeşle tanıştım. İkisinin gördüğü babalığın aynı olmadığını ve onların baba deneyimini bunun şekillendirdiğini anladığımızdaysa ikisinin de yanılmadığını gördük. Tek yumurta ikizlerine algılaması güç fakat önemli ölçüde farklı anne-lik yapıldığını bile gördüm.

Gilmore'ların durumunda dört kardeşten ikisi – Gary ve Galen– “kötü” insanlar oldular ve sonları pek iyi olmadı, diğer ikisi –Frank ve Mikal– büyük zorluklarla kendilerine saygı duyan insanlar olduklarını hissetmeyi başarabildiler. Çocukluk dönemlerine dönüp baktıklarında, talihsiz kardeşlerinin ebeveynlerinin karanlık taraflarına maruz kaldıklarını, kendilerinin ise anne ve babalarında var olan minik aydınlıktan nasip-landiklerini açıkça fark ettiler.

Çevrenin beyin gelişimi ve kişilik oluşumuna etkisi çoktandır. Çocukta çocuğa değişir. Gördüğümüz kadarıyla öncelikle bu etkiler farklıdır. Ayrıca farklı bireyler üzerinde uygulanır. Bebeğin içinde bulunduğu ortama verdiği tepkinin onun dünyaya dair deneyimine etkisi çok büyüktür. Dünyaları en küçük ayrıntısına kadar birebir aynı olsa bile iki çocuğun tamamen aynı ortamda büyümesi neredeyse imkânsızdır.

DUYGUSAL ALERJİLER: DEB VE HASSASİYET

Eğer bir annenin sekiz çocuğu varsa,
ortada sekiz ayrı anne vardır.
Bu sadece annenin sekiz çocuğun her birine
davranışının farklı olmasından kaynaklanmaz. Eğer her
birine tamamen aynı davranabilseydi her birinin kendi
gözünden gördüğü kendi anneleri olurdu.

D.W. WINNICOTT F.R.C.P*, Başlangıç Noktamız Ev

Akşam yemeği vakti. Sekiz yaşındaki kız çocuğunun oyuncağı, kitabı ya da hayallerinden ayrılmak için hiç acelesi yok. “Acele et. Yemek yiyeceğiz” diyor baba, açlık ve aşırı çalışmanın verdiği gerginlikle.

Kız kulaklarını kapatıyor. “Bağırma bana” diyor şikâyet eder bir tavırla.

“Ben bağır mıyorum” diye cevaplıyor adam, bu defa sesinin yükseldiğini fark ederek.

Çocuğun yüzünde acı ve ümitsizlik ifadesi beliriyor. “Anne, babam beni azarlıyor” diye haykırıyor.

Babanın kızına acele etmesini söylediği ilk seferde mutfaktaki desibel seviyesi ölçülecek olsa çoğumuzun bağırma olarak nitelendireceği bir yükseklikte olmayacaktır. Gel gelelim, kız ço-

* Kraliyet Hekimler Koleji Üyesi. (ç.n.)

cuğun tepkisi gerçektir. Babasının sesindeki gerginliği, kontrol-lü sabırsızlık ve yılgınlığı fark eder, hisseder, deneyimler. Onun beyninde “bağırma” olarak tercüme edilen şeyin aslı budur. Kızgın bir şekilde kendisine bağırılan çocuğun yaşadığı korku ve hiddetin birebir aynısını hisseder. Bu bir hassasiyet, çevreye tepkisellik meselesidir. Bu çocuk duygusal açıdan hipersensitiftir.

Sensitivite (duyarlılık, hassasiyet) sözcüğü Latince sensir “hissetmek” sözcüğünden türemiştir. Sensitivite seviyesi duyguların derecesini yansıtır. Bu sözcüğün Oxford Dictionary’de yer alan çeşitli anlamlarından üç tanesini aklımızda tutmak yararlı olacaktır. Her biri zarifçe DEB’li bir çocuğun tanımını yapar: 1. Harici uyaran ya da zihinsel etkenlere karşı çok açık ya da şiddetli biçimde etkilenen. 2. Çok kolay kırılan ya da duygusal olarak incinen. 3. (bir enstrüman için) küçük değişiklikleri kaydeden ya da bunlara karşılık veren. Sözcüğün çağrıştırdığı başka bir şey var, başka insanların duygularına karşı duygudaş ve saygılı olmak. Her iki anlam da aynı bireyde aynı anda var olabilir fakat bu her zaman geçerli değildir. Tepki verme durumlarına bakıldığında en duyarlı seviyedeki bireylerden bazılarının başkalarının duygularına karşı farkındalıkları en düşük seviyelerde olabilir.

Bazı insanlar hiperreaktiftir. Gözden kaçabilecek türde bir uyaran ya da başka insanlar için göz ardı edilebilir bir unsur bu tip insanların içinde yoğun tepki oluşmasına neden olur. Bu fiziksel bir uyarana karşı olduğunda bu kişinin alerjik olduğunu söyleriz. Örneğin arı zehrine alerjisi olan biri arı tarafından sokulması durumunda nefes almakta zorlanmaya, tıkanmaya başlar, hatta boğulur. Akciğerlerdeki küçük hava yolları kasılabilir, gırtlaktaki dokular şişebilir ve kalp ritmi düzensizleşebilir. Hayati tehlike ortaya çıkabilir. Alerjisi olmayan biri aynı arı tarafından sokulacak olsa anlık bir acı, küçük bir iz ve bir kaşıntıdan başka bir şey olmayacaktır. İlk kurbanı fizyolojik kriz durumuna getiren arının sokması mıdır? Direkt olarak değildir. Onu ölümün kıyısına getiren şey kendi fizyolojik tepkileridir. Daha kesin bir ifadeyle, uyaran ve reaksiyonun bir kombinasyonudur. Bir alerji için, bu hiperreaktivite için kullanılacak tam tıbbi terim hipersensitivitedir.

DEB’li insanlar hipersensitiftir. Bu onların bir hatası ya da zayıflığı değildir, böyle doğmuşlardır. Yaradılışları böyledir. DEB’nin kalıtsal tarafı esasen budur. İnsanlarda DEB özelliklerinin varlığından genetik kalıtım tek başına sorumlu tutulamaz fakat kalıtım, bir bireyde şartlara bağlı olarak bu özelliklerin ortaya çıkma olasılığını çok fazla artırabilir. Bu bir bozukluk değil kalıtım yoluyla aktarılmış bir hassasiyettir. Pek çok vakada özellikle duyarlı bebeklerde DEB’ye çevresel etkiler neden olur.

Alerjilerin DEB’li çocuklarda nüfusun geri kalanına göre çok daha yaygın olmasının nedeni hassasiyettir. DEB’li çocukların DEB’li olmayan akranlarına göre sık sık soğuk algınlığı, üst solunum yolu enfeksiyonu, kulak enfeksiyonu, astım, egzama ve alerji geçmişi olduğu çok iyi bilinmektedir ve doğruluğu klinik çalışmalarla tekrar tekrar kanıtlanmıştır. Bu gerçek bazıları tarafından DEB’nin alerjilerden ötürü ortaya çıktığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alerjilerin alevlenmesi her ne kadar DEB semptomlarını kötüleştirse de birinin sebebi diğeri değildir. İkisi de altta yatan ve doğuştan gelen bir özelliğin ifadesidir: Hassasiyetin. Duygusal hipersensitivite reaksiyonları vücudun fiziksel maddelere gösterdiği alerjik reaksiyonlardan daha az fizyolojik olmadığına göre, gerçekçi bir şekilde DEB’li insanların duygusal alerjileri olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuğunda DEB olan hemen hemen bütün ebeveynler ya da DEB’li biriyle evli olan bütün yetişkinler bu kişilerde bir alınganlık, bir “ince deri” olduğunu fark edeceklerdir. DEB’li insanlara kendilerini bildikleri günden itibaren “aşırı hassas” oldukları ya da “bu kadar alıngan olmayı” bırakmaları söylenegelmiştir. Yani saman nezlesi olan bir çocuğa “Bu kadar alerjik olmayı bırak” deseler daha iyi.

Her zamanki bilgeliğiyle günlük dil hipersensitivite için uygun bir tabir bulmuş ve böyle birinden bahsederken ince derili demiştir. Eğer birinin uyluk bölgesinde mesela kaynar su dökülmesi sonucu epidermis kaybı olmuşsa o kişinin gerçek anlamda derisi incelmış olur: Sinir uçları yüzeye daha yakın olur. En küçük ani bir esintide derinin normal kalınlıkta olduğu bölgelerde çok az şey hissedilir ya da hiçbir şey hissedilmez-

ken bu bölgelerde son derece nahoş bir hisse, hatta acıya neden olur. Duygusal açıdan hassas insan bir bakıma, beyin merkezlerine duygusal uyarınları gönderen sinir uçlarının yüzeye yakın olduğu bir hayat yaşar. Yanmış derideki açığa çıkmış sinir uçları gibi, kolayca rahatsız olabilirler. Kızımın, ona bağırduğımın yakınması gibi. Tabii ki söz konusu anekdottaki asabi baba bendim. Akşam yemeğı düzeni eskiden aşına olduğumuz bir şeydi.

Ebeveynler, öğretmenler ve doktorlar bir çocuğun duygularıyla ilgili söylediklerinden şüphe duyabilir. Fiziksel acı ya da rahatsızlık hisseden bazı hipersensitif çocuklar, başkalarına aşırı ve abartılmış sıkıntı gibi gelecek tepkiler verebilir. Bu çocuklar hasta gibi davranmak, numara yapmak ya da dikkat çekmeye çalışmakla suçlanır. Aslında bu çocukların acı ve rahatsızlık içindeki davranışlarında hiçbir şekilde iki yüzlülük yoktur, sadece Friedrich Nietzsche'nin dediğı gibi, "acıya karşı rafine bir hassasiyet" söz konusudur. Hassasiyet duygu durumlarından etkilenir. İnsanlar kaygılı olduklarında ya da canları sıkkın olduğunda acı eşikleri düşer, bunun nedeni kısmen vücudun doğuştan gelen ağrıkesicileri olan stres hormonu ve endorfin seviyelerindeki değişimdir.

Hassas çocuklar için "zor" tabiri kullanılır çünkü yetişkinler bu çocukların mizacını anlamakta güçlük çekerler ve diğer çocuklarda işe yarayan ebeveynlik yöntemleri bu gruptaki çocuklarda bunaltıcı derecede işlevsiz kalır. Benzer bir tabir olan "iki yaş sendromu" gibi, "zor çocuk" da yetişkin eğilimleri gösterir. Çocuğun bakış açısına göre huysuz olan yetişkinin kendisidir. Çocukların söz sahibi olduğu bir dünyada, "zor ebeveyn" ve "otuz yaş sendromu" gibi tabirler duyardık.

İnsan sinir sistemindeki fizyolojik farklılıklar bir çocukla diğeri arasındaki duygusal tepki seviyelerini açıklamaya yardımcı olur. Bazı çocuklarda sinir sistemi sürekli tetiklenmeye hazır hassas bir alarm gibidir. Seattle'daki Washington Üniversitesi'ndeki araştırmacılar beş aylık bebeklerde, önemli bir sinir olan vagus sinirindeki elektriksel aktiviteyi ölçtüler.¹⁶ (Vagus siniri merkezi sinir sistemini kalp, akciğer ve mideye bağlar.) Referans hattı "tonu" daha yüksek olan bebeklerin aynı zaman-

da “hem pozitif hem de hafifçe stresli uyaranlara karşı duygusal açıdan daha reaktif oldukları görüldü. Aynı bebekler on dört aylık olduklarında anneden ayrılma durumuna daha fazla reaksiyon gösterdiler.

Tıpkı hipersensitif enstrümanlar gibi, hassas çocuklar da duygusal ortamlarındaki en küçük değişimleri bile fark eder ve bunları kaydederler. Bu konuda bir seçme hakları yoktur, sinir sistemleri böyle tepki verir. Sanki her yöne dönen bir antenleri vardır, etraflarındaki psişik yayılımları toplar ve bedenlerine aktarır. Bunun hiçbir şekilde farkında olmayabilirler, tıpkı bir enstrümanın hangi ölçüleri çaldığının farkında olmadığı gibi. Gelgelelim, enstrümanların aksine insanlardaki sensör ekipmanı o kadar kolay devre dışı bırakılamaz. Eşim ve ben kızımızın ruh halleri ve davranışlarının evdeki psikolojik atmosferin gerçek zamanlı, anlık bilgisayar çıktıları gibi olduğunu fark etmeyi öğrendik. Bireyler ya da bir çift olarak ne durumda olduğumuzu anlamak istersek, sadece kızımızın yüz ifadelerine ve duygusal tepkilerine bakmamız yeterliydi. Orada görülen şey bizi her zaman rahatlatmıyordu.

Hassas çocuklarda görülen abdominal kramplar genellikle aile ortamında çözülmemiş sorunlara dair ipuçlarıdır. Bu durum çok yaygın olmakla birlikte çok sık yanlış yorumlanmaktadır. Bunlar karnı “açıklanamayan sebeplerle” ağrıyan; doktor doktor gezdirilen, kliniklerden acil servislere, bir uzmandan diğerine sevk edilen, muayenelere, testlere tabi tutulup tekrar tekrar röntgenleri çekilen ve her seferinde “gayet sağlıklı” olduğu sonucuna varılan solgun çocuklardır. Ebeveynler çocuğun olduğunu söylediği ağrı için ortada bir neden olmadığı konusunda temin edilir. Ortada bir neden yoktur. Çocuğun vücudu tüm aile sisteminin içindeki stresi ölçen bir barometre gibidir, görülen semptomlar da son derece hassas bir şekilde kalibre edilmiş bir enstrümanın üzerindeki çizgilerdir.

Altıncı Bölüm’de değinileceği gibi, güçlü genetik temelleri olan müsküler distrofi ve Huntington hastalığı gibi insanı güçten düşüren hastalıklar vardır. Bunlar ender görülen durumlardır, on bin kişide bir kişi ya da daha az. Canlı türünün devamlı-

lığı için önemli bir tehdit oluşturmazlar. Gelgelelim, içinde bulunduğumuz toplumda depresyon, DEB ya da diğer yaygın görülen alkolizm ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla mücadele eden insan sayısını toplayacak olursak Kuzey Amerika nüfusunun en az üçte biri kadar bir rakama ulaşırız. Bu durumlar için yapılan genetik açıklamalar milyonlarca yıllık evrimin ardından doğanın, çok büyük sayılara ulaşan bozuk genin doğal seçilim filtresinden geçerek insan ırkının üçte birinde handikap oluşturmaya izin verdiğine hükmediyor – hiç olası görünmeyen bir önerme.

Genetik olarak aktarılan unsuru DEB ya da onunla eşdeğer kötülükte ve insanı altüst eden bir şey gibi değil de hassasiyet olarak görürsek böyle bir güçlkle karşılaşmayız. Hassas insanların varlığı insan ırkı için bir avantajdır çünkü insanlığın yaratıcı dürtülerini ve ihtiyaçlarını en iyi ortaya koyan insanlar bu gruptakilerdir. Dünya en iyi onların içgüdüsel tepkileri üzerinden anlaşılabilir. Normal şartlarda bunlar sanatçılar, zanaatkârlar, arayışa girenler, mucitler, şamanlar, şairler, kâhinlerdir. Hassasiyet için kodlanmış genetik materyalin hayatta kalması için geçerli ve güçlü evrimsel nedenler vardır. Kalıtım yoluyla insandan insana aktarılan hastalıklar değil hayatta kalmaya dair içsel bir niteliktir. Hassasiyet, ancak dünya hassas bir bireyin zarifçe akort edilmiş fizyolojik ve psişik tepkilerine kulak veremediğinde ıstırap ve bozukluklara dönüşür.

DEB doğal bir durum değildir. DEB, Sigmund Freud'un meşhur ifadesine uyarlayacak olursak: Medeniyetin hoşnutsuzluklarından biridir.

SÜRREAL BİR KOREOGRAFI

İnsan beyninin en çarpıcı garipliklerinden biri frontal loblardaki büyük gelişimdir – bunlar diğer primatlarda çok daha az gelişmiştir ve diğer memelilerde belli belirsizdir. Bunlar beynin doğumdan sonra en çok büyüyen ve gelişen bölümleridir.

Dr. OLIVER SACKS, *Mars'ta bir Antropolog*

İnsan beyni, evrendeki en karmaşık oluşumdur. Her biri diğer sinir hücreleriyle binlerce olası bağlantı oluşturacak dallara sahip, elli ila yüz milyar arası sinir hücresi ya da nörondan oluşur. Bir insandaki sinir hatları uçtan uca eklenecek olsa birkaç yüz bin kilometrelik bir uzunluğa ulaşacağı tahmin edilmektedir. Sinaps adı verilen bağlantıların toplam sayısı trilyonlarla ölçülmektedir.¹⁷ Sayılamayacak kadar çok beyin devresinde ve devrelerden oluşan ağlardaki paralel ve eşzamanlı aktiviteler hayatımızın her anında milyonlarca ateşleme örüntüsü meydana getirir. Beyin için yapılan “bir sistemler süper sistemi” tanımlaması son derece yerinde bir tabirdir. Her ne kadar insan organizmasında bulunan yirmi bin kadar genin yarısı tamamen merkezi sinir sistemine ayrılmış olsa da genetik kod olası beyin devrelerinin belirsiz sayısını önceden tahmin etmeye yetecek kadar bilgi taşıyamaz. Sadece bu sebeple bile, biyolojik kalıtım tek başına dikkat eksikliği bozukluğunun yoğun ölçüde iç içe geçmiş psikoloji ve nörofizyolojisinden sorumlu tutulamaz.

Beynin hassas kablolama sisteminin biçimine dünyada edinilen tecrübeler karar verir. Nörolog ve sinirbilimci Antonio Damasio'nun ifadesiyle, "Her beynin devre yapısının büyük bölümü, yetişkin hayatının herhangi bir anında, bireysel ve eşsizdir, tamamen o organizmanın geçmişi ve şartlarıyla oluşmuştur."¹⁸ Çocuk ve bebeklerde de durum bundan pek farklı değil. Tek yumurta ikizlerinin beyinlerinde bile sinir hücrelerinin biçim, sayı ve sinapslarının diğer nöronlarla oluşturduğu konfigürasyon bakımından aynı örüntüyü bulamazsınız.

Beynin mikro devreleri hayatın ilk birkaç yılında maruz kaldığı etkenlerle biçimlenir; insan beyninin şaşırtıcı bir hızla büyüdüğü bir evredir bu. Sinir hücrelerindeki dallanmanın altında beşi doğumdan sonra gerçekleşir. Hayatın ilk yılında dönem dönem, saniyede üç milyar yeni sinaps oluşur. Büyük ölçüde hangi beyin yapılarının ve bu yapıların ne kadar gelişeceğini, hangi sinir merkezlerin hangi diğer sinir merkezleriyle bağlantı kuracağını ve davranışı kontrol eden ağlar kuracağını her bebeğin ilk yıllarındaki bireysel deneyimleri belirler.¹⁹ İnsan beyninin gelişimini sağlayan, kalıtım ve çevre arasındaki karmaşık bir şekilde programlanmış etkileşimler UCLA psikiyatrisi bölümünden Dr. J.S. Grotstein'in yerinde ifadesiyle, "Fantastik, adeta gerçeküstü derecede karmaşık bir koreografiyle belirlenir. Dikkat eksikliği bozukluğu, yatkınlığı olan bebeklerde bu kritik büyüme döneminde beyin devrelerinde meydana gelen yanlış bağlantıların bir sonucu olarak ortaya çıkar."

Bütün memeliler içinde, doğum sonrası en az gelişmiş beyne sahip olan, insan denen hayvandır. Başka hayvanlar bebekliklerinin ilk dönemlerinde insanların ancak aylar sonra becerebileceği görevleri yaparlar. Bir at dünyaya geldiği gün yürüyebilir; maymun yavruları doğumdan sonraki ilk haftalarda annelerinin kürküne tutunabilirler. İnsanlar bunlarla kıyaslanabilecek aktiviteler için gerekli görsel beceri, kas kontrolü, denge ve çevreye uyum becerilerini ancak ilk yılın sonuna doğru koordine edebilirler.

Doğumu takip eden dönemde insan beyni, evrimsel olarak en yakın akrabamız olan şempanzenin aksine rahimdeki hızla

büyümeye devam eder. Şempanze beyni doğumdan yetişkinlik dönemine kadar sadece iki katı büyüklüğe ulaşırken insanların beyin kütlesi dört yaşına geldiğinde üçe katlanmış olur. Yetişkin olduğumuzda beynimizin büyüklüğü dörde katlanır ve bu da beynimizin dörtte üçünün doğumdan sonra rahmin dışında büyüdüğü ve bunun da büyük bölümünün ilk yıllarda meydana geldiği anlamına gelir.

Buna bir açıdan doğa tarafından ayarlanan bir uzlaşma olarak bakılabilir. Yürümeye başladık, ön ayaklarımız kollara ve pek çok hassas ve karmaşık aktiviteyi gerçekleştirebilecek elle döndüştü – beynin, özellikle de frontal lobların boyut olarak bu derece büyümesine devinim kazandıran bir gelişme. Ellerin hareketlerini bunlar kontrol eder. Aynı zamanda insan ırkına çok çeşitli habitatlarda başarılı olabilmek için gerekli becerileri kazandıran problem çözme, sosyal beceriler ve dil becerilerini de bu bölgeler yönetir. Eğer kablolarımız genetik kalıtıma göre sabitlenmiş şekilde doğmuş olsaydık, frontal loblar, insanların yaşadığı birçok farklı olası ortama uyum sağlama konusunda çok daha sınırlı kapasitede olurdu.

İki ayak üstünde durabilmemiz için insanın pelvisi daralmak zorunda kaldı, bu nedenle rahim içindeki büyüme dokuz aydan uzun sürerse bebekler güvenli bir şekilde doğamayacak kadar büyümüş olur. İnsan gebeliğinde dokuzuncu ayın sonunda, bebek vücudunun en büyük bölümü, doğum kanalındaki yolculuğumuzda sıkışması en olası kısmı kafasıdır. Evrimsel atalarımıza dayatılan anlaşma olağanüstü düzeyde büyüyen insan beyninin rahmin nispeten güvenli ortamının dışında, son derece savunmasız ve tehlikeli olması muhtemel bir ortamda büyümesini gerektirdi.

Modern sinirbilimin son öngörülerine göre insan bebeğinin beyin gelişimi “sinirsel Darwinizm”²⁰ olarak tanımlanan bir yarışma süreci içeriyor. Sinir hücreleri, devreleri, ağ ve ağ sistemleri hayatta kalmak için birbirleriyle yarışıyor. Organizmanın içinde bulunduğu ortamda hayatta kalması için en büyük öneme sahip olan sinirler ve bağlantılar korunur. Diğerleri bozulur ve ölür. Büyümek için gerekli tüm şartlardan mahrum

olan sinir yolları ya gelişmez ya da hasarlı ve eksik gelişir. Yeteri kadar kullanılmayan nörokimyasallar yok olur ve beynin bunları üretme kapasitesi düşer. Kullanılmayan hücre ve sinapsların yok oluşu ve çevrenin tercih ettiği yenilerinin oluşumuyla, adım adım insan beyninin çeşitli ve çok sayıda aktivitesini yönetmek üzere özelleşmiş devreler oluşur.

Sinirsel Darwinizm, beyin gelişimi için sahip olduğumuz genetik potansiyelin ancak şartlar uygun olduğunda kendini tam olarak gösterebileceği anlamına gelir. Bunu anlayabilmek için, karanlık bir odada tutulan, fiziksel ihtiyaçları karşılanan, beslenen ama kendisiyle hiç konuşulmayan bir bebek hayal etmemiz yeterli olacaktır. Böyle bir mahrumiyet içinde geçen bir yılın sonunda bu bebeğin beyni, genetik kalıtımı ne olursa olsun başka bebeklerin beyinleriyle karşılaştırılmaz hale gelir. Doğumda kusursuz bir şekilde gören gözlere ve görsel bilgiyi beyne ileten sağlıklı sinirlere sahip olsa da, bir araya geleerek görme duyusunu oluşturan otuz kadar nörolojik birim gelişim göstermez. Eğer çocuk beş yıl kadar bir süre boyunca ışık görmeyecek olursa doğumda var olan görme duyusunun nörolojik bileşenleri bile atrofiye uğrar ve işe yaramaz hale gelir. Sonucu geri döndürülemez körlük olabilir. Eğer çocuk ilk on yılını tamamen sessizlik içinde geçirecek olursa, insan konuşmasını hiçbir zaman öğrenemeyecektir. Dikkat eksikliği bozukluğu, çevreden gelecek uygun girdiye müdahale edildiğinde beynin sinir devrelerinin ve biyokimyasının optimal olarak gelişmesinin nasıl engellenebileceğinin de bir örneğidir. O halde, tam beyin gelişimi için optimal şartlar nelerdir?

Sağlıklı büyümenin gerçekleşmesi için olmazsa olmaz üç koşulun rahim matrisindeki varlığı çantada keklik olarak görülebilir: beslenme, fiziksel olarak güvenli bir ortam ve her daim var olan anaç organizmayla kopmamış bir ilişki. Matris sözcüğü Latincedeki “rahim” anlamından gelir ve o da “anne” anlamındaki sözcükten türemiştir. Rahim annedir ve birçok bakımdan anne rahim olarak kalır, doğumdan sonra bile. Rahim ortamında, gelişmekte olan bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması için herhangi bir şey yapması ya da tepki vermesi gerekmez.

Rahim içindeki yaşam kesinlikle hiçbir şeyin eksik olamayacağı ve hiçbir şey için çalışmak gerekmeyen Cennet Bahçesi'ndeki yaşamın bir modelidir. Eğer bilinç olmazsa –henüz Bilgelik Ağacı'nın meyvelerinden yememişizdir– yoksunluk ya da anksiyete de olmaz.

Sanayileşmiş dünyada bilinmeyen bir şey olmasa da pek alışıldık olmayan aşırı yoksulluk şartları dışında bebeklerin besin ve barınma ihtiyaçları iyi kötü karşılanmaktadır. Batı toplumlarında bozulmaya uğraması en muhtemel çevresel şart ise üçüncü temel gereksinim olan güvenli, sağlam ve aşırı stres yüklenmemiş bir duygusal atmosferdir.

İnsan bebeği doğumdan sonra ebeveynine tutunma ve onu izleme becerisinden yoksun olur. Pek çok açıdan hem nörolojik hem de biyokimyasal olarak az gelişmiş bir durumdadır. Ekstraüterin hayatın ilk dokuz ay kadarlık bir bölümü doğa tarafından gebeliğin ikinci dönemi olarak planlanmış gibidir. Antropolog Ashley Montagu bu dönemi *extergestation*, anne bedeninin dışındaki gebelik olarak adlandırıyor.²¹ Bu dönem boyunca, rahimdeki güvenlik hissi ebeveynlik ortamı tarafından sağlanmalıdır. Beyin ve sinir sisteminde başka canlı türlerinde rahim içindeyken gerçekleşen olgunlaşmaya ortam hazırlayabilmek için, doğuma kadar doğrudan fiziksel olarak devam eden bağ artık hem fiziksel hem de duygusal açılardan devam etmek zorundadır. Ebeveynlik ortamı bebeği hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahimdeki kadar güvende tutmalıdır.

Gebeliğin ikinci dokuz ayı için doğa direkt göbek bağına çok yakın bir yedek bağlantı sunar: Emzirme. Bebek için sağladığı yeri doldurulamaz besin değeri ve bağışıklık korumasının yanında emzirme annenin bedeniyle olan aralıksız fiziksel bağ ile tamamen ayrılma arasında bir geçiş dönemi görevi yapar. Artık rahim matrisinin dışında olsa da bebek beslenme akışının devam ettiği anne bedeninin sıcaklığına yakındır. Emzirme aynı zamanda annenin bebekle olan bağlanma hislerinin derinliğini artırır, duygusal açıdan simbiyotik bağa sahip ilişkiyi geliştirir. Özellikle Kuzey Amerika'da artış gösteren emzirmeyi reddetme meselesinin sanayileşmiş ülkelerde çok yaygın görülen

duygusal güvensizlik durumlarına katkısı şüphe götürmez.

Sağlıklı beyin gelişimi için emzirmeden daha da önemlisi, bebeğin içinde bulunduğu ortamdaki duygusal güven ve sıcaklıktır. Bu güvenlik hissi ebeveynlerin sevgisi ve olası en iyi niyetlerinden çok daha fazlasıdır. Kontrol edilebilirliği daha düşük olan bir değişkene bağlıdır: Psikolojik dengelerini sarsabilecek streslerden uzak durabilme özgürlükleri. Öz denetleme için gerekli olan nörofizyolojik devre bağlantılarının oluşabilmesi için bebeklik süresince sakin ve tutarlı bir duygusal ortam temel bir gereksinimdir. **Toplumumuzda sık sık olduğu gibi sürece müdahale edildiğinde beyin gelişimi bundan olumsuz etkilenir. Olası sonuçlardan biri de DEB'dir.**



anneme sor süten kesildiğimi??

UYUMLULUK VE BAĞLANMA

Bebekliğin ilk dönemlerinden itibaren, duygusal hallerimizi dengeleme becerimizin, hayatımızdaki önemli bir kişinin aynı anda benzer bir zihin durumu yaşadığını hissetme deneyimine bağlı olduğu görülmektedir.

Dr. DANIEL J. SIEGEL

Korteksin dikkat ve öz denetlemeden sorumlu bölgeleri anne figürü olarak adlandırabileceğimiz kişiyle olan duygusal etkileşimle karşılıklı olarak gelişir. Bu genellikle biyolojik anne olsa da şartlara bağlı olarak erkek ya da kadın, başka biri de olabilir. Kolaylık olması açısından ben zaman zaman bu kişiden sadece anne olarak söz edecek olsam da bu sözcük birincil bakım sağlayan figür olarak algılanmalıdır; baba, anne, büyükanne-büyükbaba ya da herhangi bir cinsiyetten bakıcı ya da evlat edinmiş ebeveyn olabilir. Çocuğun beyin devrelerinin oluşumu annenin duygusal durumunun etkisi altında olduğundan DEB'nin, bebeğe annelik yapan kişinin onunla arasındaki duygusal etkileşimi etkileyen streslerden başladığına inanıyorum. DEB'nin bozulmuş elektriksel ve kimyasal devlerine bunlar neden olur. Bebek-ebeveyn ilişkisinin iki kritik unsuru olan bağlanma ve uyumluluk, belirleyici faktörlerdir. Bu bölüm, bu iki faktörü konu alıyor.

Anne beyninin bilinçdışı duygularımızın yer aldığı sağ yarımküresi, bebeğin sağ yarımküresini de programlar. İlk aylar-

da, anne ile bebek arasındaki en önemli iletişim bilinçdışı düzeyde gerçekleşen iletilerle olur. Kelimelerdeki anlamı çözebilme becerisinden yoksun olan bebek, sadece duygusal mesajları alır. Bunlar annenin bakışları, ses tonu ve vücut diliyle gerçekleşir ve her biri farkında olmadığı içsel duygularını yansıtır. Annenin duygusal güvenliğini tehdit eden her şey, bebeğin duygu denetleme ve dikkat tahsis etme sistemleri için gerekli olan elektriksel bağlantı ve kimyasal kaynakların gelişiminde bozulmaya yol açabilir.*

Doğumu izleyen dakikalar içinde anneden gelen kokular, yeni doğanın beyinde milyonlarca sinir hücresinin dallanmasına yol açar. Altı günlük bir bebek daha şimdiden annesinin kokusunu başka kadınların kokularından ayırt edebilir. İlerleyen zamanlarda duygularla bağlantılı görsel girdiler ana etkenler olarak görevi devralır.

İki ila yedi haftalık dönemde bebek, bir yabancının ya da babanın yüzüne kıyasla annenin yüzüne yönelme eğilimi gösterir, tabii annelik yapan yetişkin baba değilse. Yedi-on hafta arasında bebeğin gözleri annesinin ağız hareketlerinden çok gözlerini takip eder bu yüzden “annenin merkezi sinir sisteminin görünür kısmı” olarak adlandırılan şeye odaklanmış olur. Bu yoğun, göz göze etkileşim sırasında bebeğin sağ beyni, annesinin sağ beynini okur. *Scientific American* dergisindeki bir makalede ifade edildiği şekliyle, “Embriyolojik ve anatomik olarak göz, beynin bir uzantısıdır; adeta beynin açıkça görülen bir parçasıdır.”²² Gözler annenin bilinçdışı duygu durumlarını güçlü ve etkili bir biçimde aktarır:

Bir birey diğer bireyin gözbebeğinin büyüklüğünü o kişinin duyguları veya tavrıyla ilgili bilgilerin kaynağı olarak kullanır. Bu işlem genellikle bilinçten ayrı bir şekilde gerçekleşir. Gözbebeklerinin genişlemesi memnuniyet durumunda ortaya çıkar ve bir “ilgi” göstergesidir. Yapılan deneyler kadınların gözbebeklerinin bebek fotoğrafı gördüklerinde büyüdüğü-

* Konuyla bağlantılı devresel ve kimyasal yapılar bir sonraki bölümde anlatılacaktır.

nü göstermiştir. En önemlisi de büyümüş, genişlemiş gözbebeklerine bakmak, bakan kişide de gözbebeklerinin büyümesine yol açar. Gelişimsel bir çalışmada, deney yapan bir kadının gözbebekleri büyüdüğünde bebeklerin daha fazla gülümsemediğini, küçüldüğündeyse gülümsemenin daha az olduğu görülmüştür.

Herkes bir başkasıyla bakışırken ani ve yoğun, fizyolojik ve psikolojik içsel değişimler yaşamıştır; böylesi değişimler son derece keyifli ya da can sıkıcı olabilir. Bir insanın karşısındaki insana bakışı karşındaki insanın sadece elektriksel beyin örüntülerini EEG’lerde görülebilecek şekilde değişikliğe uğratmakla kalmaz, aynı zamanda vücudunda fizyolojik değişimlere de neden olabilir. Yeni doğanlar bu tür etkenlere karşı son derece duyarlı olurlar ve bu durum beyin yapılarının olgunlaşma sürecini doğrudan etkileyebilir.

Annenin ruh hallerinin, bebeğin beynindeki devrelere olan etkisi Seattle’daki Washington Üniversitesi’nde yapılan bir çalışmada ortaya konmuştur.²³ Pozitif duygular beyin sol yarımküresinde artan elektriksel aktivitelerle ilişkilendirilmiştir. Yetişkinlerde görülen depresyonun sol beyindeki devrelerde meydana gelen elektriksel aktivitenin azalmasıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunu göz önünde bulundurarak, Seattle’da yapılan çalışmada iki grup bebeğin EEG’leri karşılaştırıldı: Bir grup, anneleri doğum sonrası depresyon belirtileri gösteren, diğeri göstermeyen bebeklerden oluşuyordu. “Annelerle birlikte pozitif duyguları ortaya çıkarmaya yönelik düzenlenmiş neşeli aktiviteler sırasında, depresif olmayan annelerin bebeklerinde sol beyinde sağ tarafa göre çok daha fazla aktivite gözlemlendi” diyordu araştırmacılar raporlarında. “Depresif annelerin bebeklerinin beyin aktivitelerinde iki yarımküre arasında belirgin bir fark gözlenmedi” yani anne ile bebek arasında gerçekleşen neşeli, pozitif bir etkileşimde ortaya çıkması beklenen sol yarımküre aktivitesi annenin bütün çabalarına rağmen gerçekleşmedi. Bu etkiler özellikle beyin frontal bölgelerinde, duyguların öz dengeleme merkezlerinin olduğu yerlerde görül-

dü. EEG’lerde görülen değişikliklere ek olarak depresif annelerin bebeklerinde aktivite seviyelerinde düşüş, göz kaçırma, daha az pozitif duygu belirtisi ve daha asabi haller gözlemlendi.

Anne depresyonu ile bebeklerde görülen düşük dikkat aralığı bağlantılıdır. Cambridge Üniversitesi’nde bir araştırmacı olan Dale F. Hay, Britanya’da yapılan bir dizi çalışmayı özetlerken, “annenin ilk aylarda yaşadığı depresyon bebeğin dikkatle ilgili kapasitesinin gelişimini sağlayan ve düzenleyen, doğal yollarla oluşması gereken sosyal süreçleri aksatabilir”²⁴ diyor.

Anne ile bebek arasındaki anbean ilişkinin ne kadar önemli olduğu, “çift TV deneyi” olarak bilinen zekice tasarlanmış bir çalışmayla ortaya kondu. Bu çalışmada bebekler ve anneler birbirleriyle kapalı devre bir televizyon sistemi üzerinden iletişim kuruyorlar. Aynı odalarda bulunan bebek ve anne birbirlerini “canlı bağlantı” üzerinden izleyip evrensel anne-bebek diliyle iletişim kuruyorlar: jestler, sesler, gülümsemeler, yüz ifadeleri. Bu deney sırasında bebekler gayet mutluydular. UCLA’dan çocuk psikiyatristi Daniel J. Segel, “Bebekler annelerinin bir dakika önce kaydetmiş olduğu mutlu tepkilere farkında olmadan karşılık verdiklerinde, klasik ‘tepkisiz yüz’ deneyinde annelerinden yüz yüze istedikleri uyumlu yüz ifadesini alamayan bebekler kadar yoğun stres yaşadılar”²⁵ diye yazıyor.

Annelerinin mutlu ve sıcak yüz ifadelerine rağmen bebekler neden stresliydi? Çünkü mutlu ve sıcak yeterli değildir. Bebeklerin ihtiyacı olan şey annelerinin zihinsel durumlarının anbean onlarla hizada olduğunu, tepki verdiğini gösteren sinyallerdi. Annelerinin yüzünün, bebeklerin gönderdikleri mesajlara tepkisiz olduğunu gördükleri anlık video tekrarı da bunların hiçbirisi yoktu. Bu duygusal alan paylaşımına uyumluluk²⁶ denir. Annenin yaşadığı duygusal stres bebeğin beyin gelişimini etkiler, çünkü uyumluluk bağlantısını etkileme eğilimi gösterir.

Uyumluluk, beyin yollarının ve nörokimyasal dikkat ve duygusal öz düzenleme aparatlarının normal gelişimi için gereklidir. Ebeveynin nispeten stresli olmayan, endişeli olmayan, depresif olmayan bir zihin durumunda kalmasını gerekti-

ren ince kalibre edilmiş bir süreçtir. Bunun en açık ifadesi anne ile bebek arasında, o anda dünyanın geri kalanının rahimden tamamen dışlandığı mahrem ve özel bir duygusal âlemde kilitlenmiş, birbirine doğrudan bakan coşkulu karşılıklı bakışlardır.

Uyumluluk, mekanik olarak bebeği taklit etmek demek değildir. Bu en iyi niyetlerle bile benzeştirilemez. Hepimizin bildiği gibi gerçek gülümseme ile sahte gülümseme arasında farklılıklar vardır. Gülümseme sırasında devreye giren kaslar her seferinde aynı olsa da bu kasları harekete geçiren sinyal her zaman beyinde aynı merkezlerden gelmez. Bunun neticesinde söz konusu kaslar sinyallere, çıkış noktalarına bağlı olarak farklı tepkiler verir. Sadece çok iyi aktörlerin içten, kalpten bir gülümsemeyi taklit edebilmesinin nedeni budur. Uyumluluk süreci sadece ebeveynin kendi iradesiyle idare edilemeyecek kadar belirsiz bir süreçtir. Bebekler, özellikle de hassas olanlar, bir ebeveynin gerçek ruh hallerini bebeği korumak ya da sakinleştirmek için takındığı sahte duygusal ifadelerden ayırt edebilecek sezgilere sahiptir. Bebeğini seven bir ebeveyn stresli ya da gergin hissettiğinde bu gerçeği bebeğinden gizlemeye çalışabilir fakat bu nafil bir çabadır. Zorlama duygularla bir yetişkinin kandırmanın bir bebeği kandırmaktan daha kolay olduğu bir gerçektir. Bebeğin duygusal algılayıcı radarı henüz sinyal çokluğuyla karışmamıştır. Hisleri çok net bir şekilde okur. Sözcüklerin ardına gizlenemez ya da iyi niyetli fakat zorlama jestlerle kamufle edilemezler. Yetişkinliğe geldiğimizde bundan çok daha aptal olduğumuz ne yazık ki bir gerçektir.

Uyumlulukta liderliği yapan bebektir ve anne onu takip eder. “Aralarındaki fark, tepkilerinin zamanlamasındadır” diyor asrımızın en büyük psikiyatri araştırmacılarından John Bowlby.²⁷ Bowlby’nin bulgularına göre bebek, kendi ritmine göre etkileşimi başlatır ya da bitirirken “Anne kendi davranışlarını bununla birbirine geçecek şekilde ayarlar... Böylece kontrolün onda olmasına izin verirken kendi tepkilerini bebeğinkilerle ustaca bir ağ örer gibi bir araya getirerek bir diyalog oluşturur.” Gergin ya da depresif anne, rahat ya da mutlu bir ruh haline doğru giden yolda bebeğine eşlik edemez. Bebeğinin duygusal sıkın-

tılarının sinyallerini de tam olarak yakalayamayabilir ya da arzu ettiği kadar etkili tepkiler veremeyebilir. DEB’li çocuğun sosyal işaretleri okumada yaşadığı zorluğun, stres yüzünden dikatsiz hale gelmiş bakım veren yetişkin ile arasındaki ilişkiden kaynaklanıyor olması olasıdır.

Uyumluluk etkileşiminde, anne bebeği sadece izlemekle kalmaz aynı zamanda çocuğun geçici olarak bağlantıya müdahale etmesine de müsaade eder. Etkileşim bebek için belli bir yoğunluk aşamasına ulaştığında, rahatsız edecek kadar yüksek seviyelere ulaşan uyarılmadan kaçınmak için gözlerini kaçıracaktır. O zaman başka bi etkileşim başlar. Kaygılı bir anne, bebek bağlantıyı kestiğinde panikle tepki verebilir ve yeniden etkileşim sağlamak için onu güdülemeye çalışabilir. Bu durumda bebeğin sinir sistemine “yatışmak” için izin verilmemiş ve uyumluluk ilişkisi engellenmiş olur.

Bakım verenleri her ne sebeple olursa olsun onlara uyumluluk için gerekli bağlantıları sunmalarına engel olacak kadar stresli olan bebekler, kendilerini duygularıyla baş başa hissetmeye ve doğru ya da yanlış hiç kimsenin onlarla aynı duyguları paylaşmayacağı ve kimsenin onları “anlamayacağına” dair bir eğilimle büyürler.

Uyumluluk, bağlanma olarak adlandırılan daha büyük bir sürecin en saf bileşenidir.²⁸ Bağlanma, sade bir ifadeyle birine yakın olma ihtiyacımızdır. Tamamen ve çaresizce savunmasız insan bebeğinin en az bir besleyici, koruyucu ve sürekli erişilebilir ebeveynlik figürüyle güvenli yakınlığa dair mutlak ihtiyacını temsil eder. Hayatta kalmak için gerekli olan bağlanma dürtüsü, bebeklik döneminde sıcakkanlı hayvanların, bilhassa memelilerin doğasının bir parçasıdır.

Bağlanma, insanlarda diğer tüm hayvanlardan daha uzun süreliğine davranışlarda belirleyici rol oynayan bir itici güçtür. Her ne kadar bu ihtiyacımızı insandan insana –ebeveynimizden bir başkasına, mesela eşimize– aktarabilirsek de bağlanma çoğumuz için hayatımız boyunca var olan bir kavramdır. Ayrıca, örneğin bağımlılıklar veya belki de fanatik dindarlık veya internetin sanal gerçekliği gibi çeşitli yollarla arzu ettiğimiz in-

san temasının eksikliğini gidermeye çalışabiliriz. Romanlardan filmlere, rock veya country müziğe kadar popüler kültürün büyük bölümü, bağlanma ilişkilerimizdeki memnuniyetler veya hayal kırıklıklarından süzülen sevinçlerden veya üzüntülerden başka bir şey anlatmaz. Oranlar aileden aileye, ebeveynden ebeveyne değişiklik gösterir. Sıcak ebeveyn teması ihtiyaçları konusunda en çok hayal kırıklığına uğrayan DEB’li çocuklar, en ciddi DEB’li yetişkinler olarak büyürler.

Zaten sadece birkaç aylıkken, bir bebek, annenin devam eden fiziksel varlığına rağmen bilinçsiz duygusal yoksunluğundaki keyifsizliği yüz ifadesiyle kaydedecektir. “(Bebek), anneciğinin ilgisinden haz alır” diyor Stanley Greenspan, “Ve bu haz kaynağı eksildiğinde bunu anlar. Anne bebekle oynarken dalgın ya da aklı başka yerde olursa, o minik yüzünde hüznün ya da endişe peyda olur.”²⁹

BEBEKLİK DÖNEMİNİN AYAK İZLERİ

Zihin, nörofizyolojik süreçler ve kişilerarası ilişkiler arasındaki arayüzden ortaya çıkar. Deneyim, genetik nöronal potansiyeli titizlikle şekillendirir ve bu cihetle beynin yapısını ve işlevini doğrudan etkiler.

DANIEL J. SIEGEL

A lımızın arkasında, sağ gözün yakınlarında beynin en önemli düzenleme merkezlerinden biri yer alır: Orbitofrontal korteks.³⁰ Gri maddenin sosyal zekâ, dürtü kontrolü ve dikkat konularıyla en ilgili bölümü olan prefrontal korteksin bir parçasıdır. Orbitofrontal korteks –adını orbit olarak da bilinen göz yuvasına olan yakınlığından alır– sağ tarafta daha gelişmiştir ve sol taraftaki kopyasına hâkim gibi görünür.

DEB gibi karmaşık bir konunun izleri beynin yalnızca bir bölümünde aranamaz. Çok sayıda devre ve sistemin dahil olması gerekir. Bununla birlikte, son zamanlardaki birçok kanıta göre, orbitofrontal korteksin bozuklukları, gerçekten de DEB de dahil olmak üzere dürtü kısıtlama ve duygusal öz düzenleme bozukluklarına karışmıştır. Stres altındaki uyumluluk ve bağlılığın nörofizyolojik etkilerinin en belirgin olduğu yer muhtemelen burasıdır.

Doğanın insan büyümesi için hedefi, kendini motive eden, kendini düzenleyen ve kendine güvenen bir yetişkinin nihai olgunlaşmasıdır. Bebek bu niteliklerden yoksundur. Doğal

gündemin gerçekten düzenlemenin başka bir bireye bağımlılıktan bağımsızlığa, dış düzenlemeden iç düzenlemeye dönüşmesi olduğunu söyleyebiliriz. Dış düzenlemeden iç düzenlemeye geçiş için prefrontal korteksin gelişmiş olması gerekir; bu beynin tam ön tarafında yer alır ve orbitofrontal korteks de buradadır.

Sağ orbitofrontal korteks, kısaca OFK diyeceğiz, korteksin neredeyse diğer bütün bölümleriyle bağlantılıdır. Aynı zamanda daha alttaki; vücudun iç fizyolojik durumlarının kontrol ve takip edildiği, korku ve öfke gibi en ilkel duyguların üretim yeri olan beyin yapılarıyla da zengin bağlantılara sahiptir. Beynin ödül ve motivasyon aparatının merkezinde yer alır ve korteksin neredeyse diğer bütün bölgelerinden daha çok zevk ve neşe ile bağlantılı kimyasallar –dopamin ve endorfin– barındırır.

OFK, korteksin görme merkezleriyle olan bağlantıları üzerinden görsel-uzamsal oryantasyonda, yani nesnelerin boşluktaki yerini saptamada da rol oynar. Görsel uzamsal oryantasyonda bozulma olduğunda kişi sık sık başını çarpar, görmeden insanlarla çarpışır ve fiziksel direktifleri takip etmekte zorlanır –hepsi de DEB’nin benim de çok yakından bildiğim özellikleridir.

OFK’nin dikkat kontrolü üzerinde çok büyük rolü vardır. Dış çevreden, vücudun iç durumuna kadar beynimize giren bütün bilgiler içinde hangisine odaklanacağımızın seçimine katkıda bulunur. Konuşulan kelimelerin açık anlamı sol yarımkürede analiz edilirken, sağ OFK iletişimin duygusal içeriğini yorumlar – diğer kişinin vücut dili, göz hareketleri ve ses tonu. Durumların duygusal öneminin sürekli ve anlık bir hesaplamasını gerçekleştirir. Benlik ve diğerleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesiyle derinden ilgilenir. Bazı çalışmalara göre “Duygusal bilginin işlenmesi, ifade edilmesi ve düzenlenmesi konusunda etkin rol oynar.”³¹

OFK ayrıca dürtü kontrolünde de işlev görür ve beyinde acil duygusal dürtülerin ortaya çıktığı alt merkezleri dizginlemeye yardımcı olur. Sorunsuz çalıştığında, duygusal tepkileri olgun, daha sofistike tepkilerin ortaya çıkmasına olanak verecek kadar geciktirebilir. Bağlantıları bozulduğunda, bu kapasite

teden yoksundur. Böyle zamanlarda ilkel, işlenmemiş duygular zihnimizi istila eder, düşünme süreçlerimizi bunaltır ve davranışlarımızı kontrol eder.

Son olarak OFK, her şeyden önce bebeğin ilk aylarda ve yıllarda birincil bakıcılarıyla etkileşimlerini kaydeder ve deneyimlerin duygusal etkilerini saklar. Birincil bakım verenlerle ilk etkileşimlerin etkisi, daha sonraki tüm duygusal tepkilerin ve etkileşimlerin oluşacağı bilinçsiz modeldir. OFK'deki nöron grupları, bu önemli deneyimlerin duygusal ayak izlerini, bu da, ister istemez yaşamın ilerleyen zamanlarında tekrar tekrar takip etme eğiliminde olduğumuz ayak izlerini kodlar.

Kanadalı büyük araştırmacı Donald Hebb, bir kez birlikte ateşlenen nöronların gelecekte de simültane biçimde ateşlenme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu Hebb prensibi "Birlikte ateşlenen nöronlar birbirlerine bağlanır" şeklinde ifade edilir. Erken dönem duygusal etkiler potansiyel nöron örüntülerinin içinde kodlanır: Birlikte ateşlenmek üzere hazırlanmış nöronlar. Hayatın ilerleyen safhalarında bunları deneyimlediğimizde, mesela trafikte önümüzün kesilmesi gibi nispeten küçük bir itkinin bizi mantıksız bir öfkeye sevk edecek derecede tetiklemesinin ardından başımızı kaşıyarak sorarız, "Bu da neydi böyle?" İşte bu OFK'nin bebek ve küçük çocukluk dönemindeki öfke ve hüsrarla ilgili erken etkileri ve Hebb prensibiyle ilgilidir. Trafikte birilerine her bağırduğımızda aslında hayatımızın en erken dönemlerinin hikâyesini anlatırız.

Sağ prefrontal korteksin fonksiyonlarıyla ilgili bu anlayışı destekleyen geniş bir araştırma yelpazesi bulunmaktadır. En dramatik kısmı ise beyinlerinin bu bölgesi hasar görmüş insanların yaşadığı eksiklik ve gerilikler üzerine yapılan gözlemlerdir.³² Bu kişilerin davranışları ve duygusal tepkileri DEB'nin, ders kitaplarında yer alan tanımı gibidir. Diğer DEB benzeri özellikler gibi, bu sözde prefrontal hastalar sık sık konudan uzaklaşır ve kendilerine başladıkları düşünce zincirini tamamlamalarının hatırlatılması gerekir; dinleme yaparken de dikkatleri konuşmanın içinde ilgilerini çeken küçük parçalara kayar; verilen bir işi yaparken sürekli talimatları karıştırırlar; fiziksel

dürtülerini kısıtlamada güçlük çekerler; tecrübeyle öğrenmek onlar için neredeyse imkânsızdır.

Prefrontal korteksin kimyasal ve elektriksel fonksiyonlarında bozulmaya yol açacak tek şey beyinde meydana gelen bir yaralanma gibi devam eden fiziksel hasarlar değildir. DEB’de beyinde hasar yoktur fakat beyin gelişiminde bozulma olmuştur. Önceki bölümde yazdığım gibi, gelişen bir bozuklukla ilgili değil, bazı önemli beyin devrelerinin gelişmemesiyle ilgilidir. Prefrontal korteksin sağlıklı gelişimi için gerekli olan şartlara yapılan müdahale neredeyse bütün DEB vakalarının nedenini açıklamaktadır.

Duygusal etkileşimler doğal kimyasalların salınımını içeren karmaşık işlemlerle sinir hücrelerinin ve devrelerinin büyümesini tetikleyebilir ya da kısıtlayabilir. Buna biraz basitleştirilmiş örnek verecek olursak, bebek “mutlu” olaylar yaşadığında endorfin – “ödül kimyasalları” beynin doğal opioidler salgılanır. Endorfin sinir hücrelerinin ve aralarındaki bağlantıların büyümesini teşvik eder. Buna karşılık, hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda kortizon gibi yüksek seviyelerdeki stres hormonlarının önemli beyin merkezlerinde küçülmeye yol açtığı görülmüştür.

Duygular sadece kısa vadede beyin kimyasallarının salgılanmasını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda uzun vadede bir hücreden diğerine elektrik sinyallerini ileten moleküler kuruyeler olan nörotransmitterlerin dengesini sağlar. Tıpkı bebeğin bakım verenlerle erken dönem etkileşimlerinin beyin merkezlerinin ve devrelerinin yapısını şekillendirmeye yardımcı olması gibi, beynin kimyasının belirlenmesinde de rol oynarlar. İnsan ömrü süresince psikolojik durumlar ve frontal lobların nörokimyası arasında sürekli iki yönlü bir etkileşim olmaya devam eder, bu da birçok doktorun yeterince dikkat etmediği bir gerçektir. Bunun bir neticesi zihinsel hastalıkların tedavisinde ilaçlara gereğinden fazla bel bağlanmasıdır. Modern psikiyatri Prozac’a gereğinden fazla kulak verirken insanları yeterince dinlemiyor; insanların yaşamöykülerine de en az beyin kimyasallarına olduğu kadar önem verilmelidir.

Baskın eğilim zihinsel hastalıkları, beynin kimyasal ha-

bercilerinde, nörotransmitterlerdeki eksikliğe bağlamaktır. Daniel J. Siegel'in keskin bir dille ifade ettiği gibi, "Günümüzde her yerde insanların deneyimlerinin sahip oldukları kimyasallardan geldiği söyleniyor." Depresyon, basit biyokimyasal modele göre, serotonin eksikliğinden ortaya çıkıyor, söylenene göre aşırı saldırganlık da öyle. Bunun çaresi beyindeki serotonin seviyelerini yükselten Prozac. Dikkat eksikliğinin, beynin en önemli nörotransmitterlerinden biri olan, dikkat ve ödül durumlarının deneyimlenmesinde hayati bir role sahip dopamin tedariğinde yetersizlikten olduğu düşünülüyor. Bunun çaresi de Ritalin. Tıpkı Prozac'ın serotonin seviyelerini yükselttiği gibi, Ritalin ya da diğer psikolojik uyarıcıların da beynin prefrontal bölgelerinde dopamin erişilebilirliğini artırdığı düşünülüyor. Prefrontal korteksteki işlevsel alanları geliştirerek motivasyon ve dikkati artırdığına inanılıyor. Gerçeklik payı olsa da, karmaşık mental durumlar için yapılan bu gibi biyokimyasal açıklamalar meseleyi tehlikeli derecede basitleştiriyor. Nörolog Antonio Damasio uyarıyor:

Konu zihin ve davranışları açıklamak olduğunda sadece nörokimyadan bahsetmek yeterli değildir... Sorun tek başına serotonin yokluğu ya da eksikliğinin belli tezahürlere "neden" olmamasıdır. Serotonin, moleküller, sinapslar, yerel devreler ve sistemler düzeyinde çalışan ve hem geçmiş hem de bugünkü sosyokültürel faktörlerin de güçlü bir şekilde müdahale ettiği son derece karmaşık bir mekanizmanın parçasıdır.³³

Beyin kimyasallarındaki eksiklikler ve dengesizlikler sebep oldukları kadar sonuçtur da. Duygusal deneyimlerden büyük oranda etkilenirler. Kimi deneyimler nörotransmitter kaynağını tüketirken kimi deneyimler artırır. Karşılığında, beyin kimyasallarının erişilebilirliği –ya da tam tersi– belli davranışlara önayak olurken başkalarını kısıtlar. Bir kez daha biyoloji ve davranış arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığını görüyoruz. Örnek olarak, maymun topluluklarında baskın ve en başarılı saldırgan erkeklerde diğerlerinden daha az serotonin oldu-

ğu bulunmuştur. Bu durum düşük serotonin seviyesinin saldırganlığa yol açtığını kanıtlar. Ne var ki, serotonin seviyeleri ancak bu erkek maymunlar baskın statüsünü elde ettikten sonra düşmektedir. Yani, göreceli serotonin eksikliği baskın erkek maymunların saldırganlık kapasitelerini korumalarına yardımcı olsa da buna neden olmuş olamaz. Duygusal stres de serotonin seviyelerini benzer şekilde etkileyerek depresyon semptomlarına katkıda bulunabilir. Prozac reçete ettiğimizde, kalıtım biyolojisini yaşıyan ve dünyayı deneyimleyen biyolojisi olarak ele almamış oluyoruz.

Çevresel etkenler dopamini de etkiler. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalardan dopamin salgılayan sinir uçlarının büyümesi ve dopaminin işini yapabilmesi için bağlanmak zorunda olduğu reseptörlerin büyümesi için sosyal stimülasyonun gerekli olduğunu biliyoruz. Dört aylık maymunlarda, annelerinden sadece altı gün ayrıldıktan sonra dopamin ve diğer nörotransmitter sistemlerinde büyük değişiklikler olduğu bulgusuna ulaşıldı. “Bu deneylerde” diyy yazıyor Colorado Üniversitesi Psikiyatri ve Tıp Profesörü Steven Dubovsky, “...önemli bir bağlanmanın kaybı beyinde daha az önemli bir nörotransmittere yol açıyor gibi görünüyor. Bu devreler normal fonksiyonlarını yitirdiklerinde zihni aktive etmek giderek daha zorlaşıyor.”³⁴

1998 yılında yayımlanan bir sinirbilim çalışması, anneleri bebeklik döneminde onları daha fazla yalayan, tımar eden ve diğer fiziksel-duygusal temaslarda bulunan yetişkin sıçanların anksiyeteyi azaltmak için daha verimli beyin devrelerine ve beynin kendi doğal sakinleştirici kimyasalları için sinir hücreleri üzerinde daha fazla reseptöre sahip olduğunu göstermiştir.³⁵ Başka bir deyişle, anne ile erken etkileşimler yetişkin sıçanın strese yanıt verme konusundaki nörofizyolojik kapasitesini şekillendirmiştir. Bir başka çalışmada, izole bir ortamda yetiştirilen yeni doğan hayvanların prefrontal kortekslerinde dopamin aktivitesinde azalma görüldü – fakat beynin başka bölgelerinde görülmedi. Yani, duygusal stres özellikle seçici dikkat, motivasyon ve kendini düzenleme merkezi olan prefrontal korteksin kimyasını etkiliyordu. İnsanların duygusal etkile-

şimlerinin göreceli karmaşıklığı göz önüne alındığında, bebek ebeveyn ilişkisinin insan nörokimyası üzerindeki etkisi daha da güçlü olacaktır.

İnsan bebeğinde, dopamin bakımından zengin sinir terminallerinin büyümesi ve dopamin reseptörlerinin gelişimi, anne-çocuk arasında mükemmel bir uyumluluktaki karşılıklı bakış etkileşiminden gelen o mest edici sevinç deneyimi sırasında beyinde salınan kimyasallar tarafından uyarılır. Anne ve bebek arasındaki mutlu etkileşimler, orta beyindeki endorfin salgılayan hücreleri aktive ederek motivasyon ve uyarılma yaratır, böylece bebekte neşeli, coşkulu bir duruma neden olur. Bu etkileşimler aynı zamanda dopamin salınımını da tetikler. Hem endorfin hem de dopamin prefrontal kortekste yeni bağlantıların oluşumunu tetikler. Orta beyinden salgılanan dopamin aynı zamanda sağ prefrontal kortekste sinir hücreleri ve kan damarlarının çoğalmasını tetikler ve dopamin reseptörlerinin gelişimini destekler. Bu tür reseptörler ve kan akışında meydana gelecek nispi bir kıtlığın DEB'nin önemli fizyolojik boyutlarından biri olduğu düşünülmektedir.

DEB yerine UEB, yani Uyumluluk Eksikliği Bozukluğu desek çok da yersiz olmaz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DEB'NİN AİLE VE TOPLUMDA KÖKENLERİ

TAM BİR YABANCI: DEB VE AİLE (II)

Dünyanın yavaş yavaş vahşi doğaya dönüştüğünü görüyorum, yaklaşan gök gürültüsünü duyuyorum, bir gün bizi de yok edecek, milyonların acısını hissediyorum.

ANNE FRANK, *Anne Frank'in Hatıra Defteri*

Dört aylıkken çekilmiş bir fotoğrafımda, karanlık ve ciddi bir yüz, çok daha yaşlı birine ait bakışlarla kameraya dik dik bakıyor. Bebek gergin, hatta korkuyor. Gözleri uzaktaki bir gerçeklikte onu izleyen kişinin içinden geçiyor gibi görünüyor. Anne, çocuğu koltukaltlarından tutmuş, belki biraz da sertçe, yüzü yumuşak ve sevgi dolu bir özümseme ifadesiyle oğluna doğru eğilmiş. Bu dört aylığın neden bu kadar hayattan bezmiş ve ürkek göründüğünü anlamak için omzunun üzerine doğru, annesinin ceketinde flaş ışığının yansıdığı sarı ipek yıldızla bakmak gerekir. Nazi yönetiminde Yahudilerin takmak zorunda oldukları utanç rozetidir bu.

Daha önce söz ettiğim gibi, 1944 yılında Budapeşte'de Yahudi bir ailenin ilk çocuğu olarak dünyaya geldim. İki buçuk ay sonra Macaristan, Almanlar tarafından işgal edildi. Alman ordusunun hemen ardından, Alman etki alanındaki en büyük Yahudi popülasyonu olan Macar Yahudilerini ortadan kaldırmak üzere SS Yarbay Adolf Eichmann ve Özel Kuvvetleri geldi. Üç

ayda Macaristan'daki Yahudi popölasyonunun üçte ikisi, yarım milyon insan, ölüm kamplarına sürgün edildi ve öldürüldü. Nazi ölüm makinesi başka hiçbir yerde bu kadar kısa zamanda bu kadar çok sayıda insan öldürmemişti. Yirmi yıl sonra Eichmann, tutsağı olduğu İsraililere, "Operasyon rüya gibi geçti" diyecekti.

Annem o günlerin bir güncesini tutmuştu. İçinde bir yeni doğanın tipik problemleri ve dönüm noktaları, gerçekçi tasvirler ve hayatımızı altüst eden korkunç gerçeklerin arasına serpiştirilmişti. İçindekilerin bana hitaben yazıldığı günce, onlarca yıldır bendeydi. Gariptir ki –belki de o kadar garip değildir– elli yaşımı geçene kadar okumamıştım. Nörofizyolojik terimlerle açıklayacak olursam, prefrontal korteksime bana bir türlü okutmamıştı. Ne zaman elime alsam, ki bu nadiren olurdu, ağır bir sıkıntı, bir uyuşukluk çökerdi üzerime. Bilinçli düzeyde yeniden deneyimlemeye hazır olmadığım acı verici duyguları uyandırmış olmalıydı.

Annem şimdi seksen yaşında. Üç yıl önce bir sakatlık geçirdi. Onun ölmesi ihtimaliyle karşı karşıya kalınca aklıma yine günce geldi. Ondan bana tamamını okumasını istedim; bu kısmen sesini hem kendim hem de sonraki nesiller için kaydetmek istediğimden, kısmen de el yazısı (tıp fakültesine hiç gitmediği halde) neredeyse okunamaz olduğundandı. İlk yazı doğumumdan on gün sonra yazılmış, kendi yaptığım çeviri şöyle:

Hâlâ lohusa yatağımdayım ancak bugün minik Gabi'min hayatındaki tuhaf durumları kayıt altına alma görevine başlayabildim. Mümkün olduğunca onun için her şeyi yazmayı umuyorum, ilk anlarından itibaren, böylece, Tanrı'nın yardımıyla büyürse hayatının ilk yıllarını tam olarak olduğu gibi karşısında görebilecek...

6 Ocak harika bir gündü. Gece saat 3.00'te ilk sancılarla uyanımdım. Büyükkannen Anyu saat sekizde Dr. Sandor'u aradı. Doktor bize hastaneye gelmemizi söyledi. 9.30'da yanımda Anyu ve teyzen Viola'yla birlikte hastaneye vardık...

Öğleden sonra saat dörtte anesteziye uyanımdım ve bana mi-

nik oğlumu gösterdiler. Doğumun ayrıntılarını özellikle yazmıyorum. Artık sancıları değil sadece oğlumun doğumuyla bana getirdiği sevinci hatırlıyorum. Aklıma ilk gelen ve yüksek sesle ifade ettiğim şey sevgili Andor’umun oğlu olduğunu görünce ne kadar mutlu olacağıydı. Tarihsel doğruluk açısından 1944 yılında, zorla çalıştırmanın hâlâ moda olduğu bir dönemde olduğumuzu not etmeliyim. Bu da Andor’umun Transilvanya’daki Szentkiraly-Szabadjan’da olduğu ve hayretler içerisinde yeni doğan oğluna bakmak yerine kayaları parçaladığı anlamına gelir...

O zaman ve hâlâ çok güzel, uzun siyah saçlıydı, siyah kirpikleri ve küçücük bir ağzı vardı. Burnunda enteresan değişiklikler oldu. Doğduğunda babası gibi büyük bir burnu vardı ama şimdi çok tatlı, minik bir burnu var. İlk defa meme emmeye 7 Ocak, öğle vakti başladı; hemen çok yetenekli bir acemi olduğunu belli etti... Bu arada, bugün küçük bir numara sergiledi. Son derece iyi nişan alınmış tazyikli bir akıntıyla neredeyse kendi ağzına işlemek üzereyken hemşire Rozsi eliyle yüzünü kapatıverdi...

Babam da günceye birkaç not düşmüş; doğumdan birkaç hafta sonra bir iznini karısı ve yeni doğmuş çocuğuyla geçirmesine müsaade etmişler. Sonraki on dört ay boyunca onu bir daha görmemiştir. O zaman dilimin büyük bölümünde annem ve babam birbirlerinin neler yaşadığına dair hiçbir şey bilmiyor-muş. Babamın yazısı 30 Ocak tarihli:

Birkaç yıl önce evrensel bir insan katliamı başladı. Her zaman-
kinden daha korkunçtu ve adına Dünya Savaşı dediler. Burada, Orta Avrupa’da da tıpkı Çin ve Japonya’da olduğu gibi kurbanlarını istiyor...

Doğaldır ki, Yahudiler olarak en çok kendi durumumuzdan endişeliydik. Bugünlerde, geçmişte de defalarca olduğu gibi yine sözde “istenmeyen unsurlar” haline geldik. Bu itibarla askerlik görevine çağırılmaya değer değiliz fakat vatanımıza olan sorumluluklarımızı yerine getirmemiz gerektiği için bu-

nu zorla çalıştırılan emekçiler olarak yapıyoruz...

Bu kadar girizgâh yeter. Asıl mesele, uzun bir ayrılıktan sonra otuz gün boyunca birlikte olacağız...

Alman işgalinden iki gün sonra annem çocuk doktorunu aradı. “Gelip Gabi’yi muayene eder misin?” diye rica etti. “Dün sabahdan beri neredeyse hiç durmadan ağlıyor.”

“Elbette gelirim” diye yanıtladı doktor, “Ama sana şunu söyleyeyim: Bütün Yahudi bebeklerim ağlıyor.”

Şimdi, Yahudi bebekler Naziler, İkinci Dünya Savaşı ya da soykırımı hakkında ne biliyorlardı? Bildikleri –daha doğrusu soğurdıkları– ebeveynlerinin kaygılarıydı. Bunu annelerinin sütünde içiyor, babalarının sesinde duyuyor, onları kucağına alan gergin kollarda ve vücutlarda hissediyorlardı. Korku soluyor, hüznün yiyorlardı. Peki sevilmiyorlar mıydı? Herhangi bir yerdeki çocuklardan daha az değildi gördükleri sevgi. Fotoğrafta annemin yüzünde sevgi görülüyorsa da korkusu ve endişesi benim yüzümden okunuyor.

Eichmann’ın kurbanları arasında büyükannem ve büyükbabam, şu anda Slovakya’nın Kosice şehri olarak bilinen yerden Dr. Josef Lovi ve Hannah Lovi de vardı. 4 Haziran’da trenle Auschwitz’e götürüldüler. Orada büyükbabam gibi bir doktor olan Josef Mengele onları derhal gaz odasına götürülmek üzere seçti. Bu fotoğraf torunlarının gördüğü son fotoğrafı oldu.

Annesiyle babası götürüldükten sonra annem kendini öldürmek istemiş. Tam bir umutsuzlukla saatlerce yatağında yatarmış. “Sen benim hayatımı kurtardın” dedi bana güncesini seslendirirken. “Sadece senin, yanımdaki beşiğinde yatan halin bana devam etmem için bir neden verdi.” Bu dönemde annem günceye doktorun el yazısıyla yazılmış tarifler dışında herhangi bir ekleme yapmamış: Annemin de sınır dışı edilmesi durumunda beni gizlice evlat edinecek olan soylu bir çiftte rehberlik etmek için mama tarifleri. Annem son ana kadar benden ayrılmayı reddetmiş. “Oğlumu ancak beni sığır trenine atacakları zaman bırakırım” demiş, “Bir saniye önce bile olmaz.”

Haziran ayında Macaristan hükümeti uluslararası protes-

tolar ve hatta tehditler karşısında sınır dışı etme uygulamalarına son verdi. Budapeşte'deki Yahudiler ölüm kamplarına gitmekten kurtulmuş oldular fakat devam eden dehşetten değil. 21 Haziran'da bütün Yahudilere şehrin merkezinde yer alan, sarı bir yıldızla işaretlenen ve "yıldızlı evler" denilen, aşırı kalabalık evlere taşınmaları emredildi. Zorla evimizden çıkardıkları gün annemin sütü kesildi.

Sonbaharda sınır dışı uygulamalarına yeniden başlandı. Aralık ayında İsviçre Büyükelçiliği'nin göstermelik ve çok zayıf koruması altında sözde korunan bir eve sığındık. O iki katlı ofis binasında iki bin kişi vardı. Şartlar hayal edilebilecek gibi değildi. Tuvaletler taşıyor, insanlar bahçede kazılan sahra helalarını kullanmak zorunda kalıyordu. Çocuk bezlerini yıkamaya imkân yoktu. Herkes bitlenmişti. Annemin beni beslemek için neredeyse hiçbir şeyi yoktu. Hiç düşünmeden beni, Yahudi kocasını ziyaret etmekte olan ve bebek arabamla beni bir akrabamın evine götürmeyi kabul eden, hiç tanımadığı bir kadına emanet etti. Annemin bu kuzeni Alman ordusuna ait bir fırında iş bularak gettonun dışında kalmayı başarmıştı. Onların yanında en azından hayatta kalmak için bir şansım vardı.

"Şimdi düşününce" diyor annem, "O sırada normal bir ruh halinde olmama imkân yok. Yoksa, sıra dışı hiçbir şey olmuyormuşçasına o kadar sakin olamazdım."

Üç hafta sonra, Kızıl Ordu, Budapeşte'yi ele geçirince yeniden bir araya geldik fakat annem babamın ne durumda olduğu hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Büyükkannem ve büyükbabamla birlikte Auschwitz'e götürülen kız kardeşine ne olduğundan da haberi yoktu. Nisan ayında son Alman askeri de Macaristan'dan ayrıldıktan sonra babam geri geldi. Zaman içinde teyzem de döndü. O sırada 45 kilo bile değildi ve üzerinde bulabildiği tek giysi vardı: Atılmış bir Alman ordu üniforması.

Annem onu üç haftalık ayrılıktan sonra yeniden gördüğümde, ona tamamen bir yabancıymış gibi tepki verdiğimi söylüyor. Günlerce pekyüzüne bakmamışım.

Çocukluğumun ilerleyen dönemlerinde çekilen fotoğraflarımda da annemle birlikte Mayıs 1944'te çekilen fotoğra-

fımızda görülen yoğunluk ve mesafe var. Genç bir çocuğu düşünceli ve belki de rahatsız edici bir ifadeyle tasvir ediyorlar. Kardeşimin aksine, ben kameraya bakmaktan kaçınıyorum – belki de bebekken görülmemek için gözlerini kapatan biri olduğum içindir. Ya da geleceğin uzak ufuklarını tarıyorumdur ya da geçmişin. Gelecekteki korkularımız ve fantezilerimiz geçmişimizi değilse neyi yansıtır ki?

Bebekliğimin hikâyesini iki sebepten ötürü anlattım. Öncelikle, birincil bakım verenimizle olan ilişkimizin ve onun duygusal durumlarının beynimizi, zihnimizi, kişiliklerimizi nasıl şekillendirdiğinin daha net bir örneğini bilmiyorum. Annem ve benim normal anne-bebek ilişkisi için çok az fırsatımız vardı. İçinde bulunduğumuz korkunç koşullara, uyuşmuş ruh haline ve bütün enerjisini temel hayatta kalma üzerine yoğunlaştırdığı düşünülürse bu çok da mümkün değildi. İkincisi, önceki iki bölümde yazdığım uyumluluk sürecine bir annenin sahip olabileceği en derin sevgi duygularına rağmen nasıl ciddi bir şekilde müdahale edilebileceğine dair daha canlı bir örnek olamaz.

Annemle babamın kusursuz ebeveyn olmalarını engelleyen tek şeyin savaş olduğunu söylemiyorum. Bir yetişkin olarak aileme karşı kırgınlık hissettim ve hayatımın ilk bir buçuk yılıyla doğrudan bağlantılı olmayan konularla ilgili onlarla olan ilişkim üzerine psikolojik çalışmalar yapmak zorunda kaldım. 1944'te meydana gelen olaylar olmadan dikkat eksikliği bozukluğu geliştirip geliştirmemiş olabileceğimi bilmemin hiçbir yolu yok. Bildiğim şey, DEB özelliklerimi hayatımdaki bu biçimlendirici dönem ışığında değerlendirebildiğimde onlara anlam verebileceğim.

Burada araştırdığımız şey, ebeveynlerin psikolojik durumlarının bebeğin beynini ve zihnini nasıl oluşturduğudur. Kendi çekirdek ailem, karım ve üç çocuğum örneğinden de görülebileceği gibi, bir annenin strese girmesi ya da bir babanın yok olması için bir dünya savaşı ve soykırımına ihtiyacınız yok. Ebeveynlerde bilinçli ve bilinçsiz derin kaygıları tetiklemek için korkuya ihtiyacınız yoktur. Ebeveynlerin ebeveynlik göre-

vinden bilerek veya bilmeden uzak olduğu bir dönemde bebeklerin biçimlendirici dönemlerini yaşamaları için yokluk şart değildir. Bu olumsuz faktörler, maddi koşullar ideal olsa, ebeveynler çocuklarını sevse ve iyi niyetlerden başka bir şeye sahip olmasa bile, herhangi bir ailede bulunabilir.

HİKÂYELER İÇİNDE HİKÂYELER: DEB VE AİLE (III)

Yine de içimizde uzak geçmişe ait olanlar, bize bir itici güç, kaderimize bir yük, koşturması duyulabilen kan, zamanın derinliklerinden yükselen bir jest olarak hizmet ediyorlar.

RAINER MARIA RILKE, *Genç Bir Şaire Mektuplar*

Çocuklarının DEB'si ile ilgili endişelerle bana gelen ebeveynlerin çoğunluğu Rae ve benimle aynı terimlerle tanımlanabilir: Çocuklarını seven ve ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan vicdanlı insanlar. Tekrar tekrar, kendi stres ve problemlerimize paralel bazı şeyler görüyorum: telaşlı yaşam tarzları, çözülmemiş kişisel sorunlar, bilinçli veya bilinçsiz gerginlikler. Farkında olmadan, bu ebeveynlerin çoğu açıkça DEB'nin belirtilerini gösteriyor. DEB olsun ya da olmasın, birçok anne ve özellikle babalar nadiren çabuk sinirlenen ve öngörülemeyen bir öfkeye sahip olarak tanımlanmıyor. Kime danişmış olurlarsa olsunlar, daha önce muayenehanemde gördüğüm çiftlerden hiçbiri duygularının, hayatlarının ve evliliklerinin çocuklarını nasıl etkileyebileceğine yakından bakmaya teşvik edilmemişti. Stres hakkındaki fikirleri finansal felaket, ailede ciddi bir hastalık ya da ölüm veya belki de evlerinin dışında bir nükleerbombanın patlamasıdır. Onlara, çok yoğun bir tempoda yaşamak normal bir insan varoluşu gibi görünüyor ve ger-

gin ilişkilerde sinirler piyano teli gibi gergin. DEB’li tüm çocuklar gibi duyarlı çocuklar bundan özellikle etkilenecektir.

Uygun soruları sorduğunuzda ilgili ebeveynler, neredeyse istisnasız, ailedeki stres geçmişini doğruluyor. Değerlendirme için gelen yetişkinlerin ebeveynleriyle görüşebildiğimde, çocuklarının, görüştüğüm yetişkinler hakkında çok az bilgi sahibi oldukları aile üzerindeki anlaşmazlıkları veya büyük baskıları neredeyse her zaman hatırlarlar.

Zaman zaman, çocuğunun ilk yılları hakkında sorular sorduğumda bir ebeveyn, “Ah, fakat boşanma döneminde oğlum/kızım sekiz yaşına gelmişti” diyebiliyor – çok önemli bir noktayı atlayan bir yaklaşım. Çocuk için en yorucu olan tek başına boşanma değildir: Her boşanmada yaşanan, boşanmaya giden süreçte yaşanan uzun süreli gerginlikler ve duygusal ağırlıklardır. Evli ve mutlu hiçbir çift bir sabah kalkıp birbirlerini terk etmeye karar vermez. Sonunda bir karı kocayı ayıran stresler, açığa çıkmadan önce yıllarca gizliden gizliye hasar verir. Hemen hemen her boşanma, aylarca süren hayal kırıklığı, karşılıklı tahribat, üzüntü ve acının doruk noktasıdır. Aralıksız duygusal veya fiziksel istismarın olduğu yerlerde, boşanmanın kendisi hem istismar edilen partner hem de çocuklar için olumlu bir adım olabilir.

Ebeveynlerin, hayatlarındaki stres hakkında söylediklerinin geçerli olmadığı konusunda kararlı oldukları az sayıdaki vakada, hâlâ genellikle yüzeyin altında çiftin psikolojik açıdan farkına varmaya hazır olduğundan daha fazlası olduğu hissine kapılıyorum.

İnsanlar, farkında olmadıkları kaygılar ve streslerden derinden etkilenebilir. Bu örneğin, bana “mutlu bir insan” olduğunu söyleyen veya “Olumlu düşünmeye inanıyorum” diyen biriyle karşılaştığımda genellikle edindiğim izlenimdir. Geçenlerde on üç yaşındaki kızına dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konmuş bir kadın benimle görüşmeye geldi. Bu anne problemin çocuk dört yaşındayken başladığında ısrar ediyordu. O sıralar kocası ağır bir depresyona girmiş ve çift sonu ayrılıkla biten zor günler geçirmiş. “Kızımın doğumundan sonraki ilk yıl-

lar hayatımızın en mutlu yıllarıydı” dedi. Ona kendisinin öyle hissettiğini kabul ettiğini fakat yine de –kanıtlamayacak ol- sam da– o hassas çocuğu duygusal olarak güvensiz hissettire- cek ve uyumluluk sürecini bozacak bilinçdışı stresli durumlar olduğuna inandığını söyledim. Ona eğer kocasının derinden depresyona girdiyse, bu depresyonun tohumlarını, yani çocuk- luğunda yaşadığı bazı zorlu deneyimlerin bilinçsiz ve çözülme- miş etkilerini hayatı boyunca içinde taşımış olabileceğini be- lirttim. “Bu doğru” dedi, “Sorunlu bir çocukluk geçirmiş gerçekte- de.” Pek çok açıdan, ilişkileri boyunca, hatta kızlarının doğumundan önceki dönemde de onunla ilgilenmek zorunda kal- mış olabileceğini söyledim. “Öyle yaptım” diye onayladı, “Bunu boşanmamızdan sonra, terapide öğrendim.” Bunun annenin kendisi için de farkında olmasa bile duygusal bir yük oluştur- muş olabileceğini belirttim – kocasına karşı bir annelik rolünü üstlenmiş olması onun da acı dolu çocukluk deneyimlerinin iz- lerini hâlâ içinde taşıdığı anlamına geliyor olmalıydı. Bir şekil- de, hayatının ilk dönemlerinde başkalarının ihtiyaçlarına hiz- met etmek için kendi ihtiyaçlarını baskılamayı öğrenmiş olma- lıydı. “Bu da doğru” diye yanıtladı, “Fakat bana mutlu olduğum zaman aslında mutlu olmadığımı söyleyemezsiniz.” Seansı an- laşamayacağımız konusunda hemfikir olarak bitirdik. Şu anda, görüşmemizden üç hafta sonra bunları yazarken hâlâ bir son- raki seans için dönüş yapmış değil. Yapacağını da zannetmiyo- rum. Sorguladığım şey onun mutlu hatıraları değildi, sadece kı- zının bebekliğinin büyük duygusal streslerden muaf olduğuna dair inancıydı. Ondan fikrimi kabul etmesini talep etmemiştim fakat kendi bakış açısına göre yanlış varsayımlarda bulunan bir doktorla görüşmek konusunda kendini rahat hissetmezse bu çok yadırganacak bir durum değil.

Zaman zaman bir çift aralarındaki gerginliği inkâr eder ve birbirleriyle çatışmadan kaçınmanın bir yolu olarak çocukla- rında var olduğuna inandıkları bir soruna odaklanırlar. Geçmiş- te çok bariz bir alkol sorunu olan bir baba bunun ergen oğlunu etkilemiş (ve hâlâ etkiliyor) olabileceğini düşünmeyi bile red- detmişti. Karısı da şüphesiz onu kızdırmaktan korktuğu için

ona karşı çıkmadı. Evliliklerinde bir sorun olduğunu ikisi de kabul etmediler fakat aralarındaki gerginlik o kadar barizdi ki bıçakla kesebilirdiniz.

Ebeveynlerin ikisi de çağırıldığı halde ilk görüşmeye sadece annenin gelmesi pek de sıra dışı bir durum değil. “Zaten iki doktorla görüştüm” diye alıntılıyordu bir kadın kocasının söylediklerinden, “Bir tane daha görmeme gerek yok.” Bunu aktarırken hissettikleri yüzünden sesi çatallanıyordu. Rae ile benim durumumda olduğu gibi, ailenin duygusal sağlığı konusunda yükü tek başına anneler çeker. Sahip oldukları enerjinin sınırlarını zorlarlar, tıpkı yıllardır yaptıkları gibi. Erkeklerden çok kadınların depresyona girmesinin nedeninin iş yükünün böyle eşitsiz dağılımı olduğuna inanıyorum. Pek çok ayrılmış ya da boşanmış bekâr anneye rastlayabilirsiniz. Diğerleri tekrar evlenmiş fakat hâlâ ilk evliliklerinden olma çocuklarıyla sorun yaşamaktadırlar.

Stres, lohusa depresyonu, evlilikte anlaşmazlık, ayrılık ve boşanma DEB’li çocukların ailelerinde daha sık görülür. Russel A. Barkley, “DEB’li çocukların ebeveynleri, ebeveyn olmak, öz saygı ve depresyonla ilgili sorunların yanında ebeveynlikle bağlantılı olmayan konularda da çok sayıda stresli konuyu gündeme getirir”³⁶ diyor ve ekliyor:

Bu ebeveynlerin stres kaynaklarından biri karı koca arasındaki ilişkidir. DEB’li çocukların ebeveynleri normal çocukların ebeveynlerine göre kendi aralarında karı koca ilişkileriyle ilgili daha fazla sorun yaşar ... 8 yıllık bir takip sürecinde DEB’li çocukları olan ailelerin biyolojik ebeveynlerinin ayrılık ve/veya boşanma deneyimlerinin normal çocuklu ailelere göre üç kat daha fazla olduğunu tespit ettik... DEB’li çocukların anneleri kendilerini normal çocuk annelerine göre daha depresif, evliliklerinin ise daha sıkıntılı olduğunu belirtiyor.

Elbette çocuğun DEB’ye bağlı davranışlarının anneyi strese soktuğu ve evliliklerdeki sorunları daha da büyüttüğü iddia edilebilir. DEB’li bir çocukla ilgilenmek epey stresli olabilir fa-

kat ebeveynlerin buna verdikleri tepki, kendi içlerinde taşıdıkları stres faktörleri ve başa çıkma becerilerine bağlıdır. Stres ve anlaşmazlıklar neredeyse her zaman çocuğun DEB davranışları göstermesinden, çoğu zaman da çocuk daha doğmadan önce oradadır.

En yürek parçalayıcı vakalar, orta ya da daha ileri yaşlarda olup, sahip oldukları çok bariz heyecanlı özellikler, zekâ ve yaratıcı potansiyele rağmen dünyaları ya da hayatlarına anlam veremeyen yetişkinlerdir. Hikâyelerini dinlediğinizde pek çoğunun o ya da bu şekilde istismar edildiğini ve bunun farkında bile olmadıklarını görürsünüz. Olaylar hatırlanıyor olabilir fakat bu olayların doğal olarak ortaya çıkardığı duygular baskılanmıştır. Duygular hatırlanacak olsa, bugünkü ruh haline olan etkileri anlaşılabilir.

Stefan otuz yaşında bir yetişkin ve ilk ziyaretinde, “Buradayım çünkü sadece yaşıyor ve kırlaşıyorum, başka hiçbir yere vardığım yok” dedi. Küçümseyici bir tavırla konuştu ki ben bunu hep insanın kendisini derin bir strese yol açan duygulardan uzak tutmaya çalışmasının bir yolu olarak görmüşümdür. “Yapmak istediğim pek çok şey var” diye devam etti, “Fakat şu anda hiçbir aklıma gelmiyor. Artık hiçbir şey yapmaya başlayamıyorum bile çünkü zaten hiçbirinin sonunu getiremeyeceğim.” Çok belirgin bir şekilde zeki olmasına rağmen liseyi bile bitirmemiş. Anında ve içgüdüsel olarak kavradığı konularda çok başarılı olsa da ders çalışmayı bir türlü başaramamış. Şimdi bir depoda çalışıyordu.

Çocukluğu hakkında sorular sorduğumda Stefan, “İyi-di, harikaydı sanırım” dedi. Sorulara devam edince, “Annem sürekli bir şeyler emreder, ara sıra da kaşığı çıkarırdı” diye karşılık verdi. Bunun ne anlama geldiğini sorduğumda yine aynı laubali, alaycı üslupla “Tahta kaşık bir disiplin unsuru olarak sırtımıza sırtımıza uygulanırdı” diye açıkladı. Babasını mesafeli ve ortada olmayan biri olarak hatırlıyordu. Ebeveyninin ilişkisini sorunca Stefan, annesinin babasıyla ona acıdığı için evlendiğini ama hiçbir zaman kocasının onu önemseyemediğini hissetmediğini söyledi. “Annemin hayatındaki hayal kırıklıklarından biri de tıpkı babam gibi üç oğlu olmasıdır.”

Ya Stefan kendini koruma amaçlı bu ironik dili ve yaklaşımı geliştirmemiş olsaydı? Ailesinde sevginin çok az olduğunu, babasının iletişim kurulamayacak kadar uzak olduğunu ve annesinin onu dövdüğünü söyleyecekti – iyi ve harika değil son derece acı vericiydi aslında. Yaşadığı sorunların içindeki gizemli bir bozukluktan kaynaklanmadığının da farkına varacaktı. İçinde bulunduğu durum için, “biyoloji” dediği unsuru suçluyordu. “Termometrem düşük, maviye ayarlı ve bu yüzden depresyona, memnuniyetsizliğe ve umutsuzluğa eğilimliyim.”

“Kafam karmakarışık” diyordu otuz yedi yaşında ve işsiz olan David. “Çenem hiç durmaz.” Kendisine karşı çok eleştireldi. Zekâ testi yapılmış ve tıpkı düşündüğü gibi epeyce zeki olduğu ortaya çıkmış. Zekâsının düşüncesizce hatalar yapmasına, bu kadar unutkan ve dağınık olmasına engel olması gerektiğine inanıyor. “Sanki düşünmeden hareket etme eğilimim ve hiperaktivitem her şeyi yönetiyor gibi geliyor; kendi kararlarım güvenemiyorum.” David’in hayal kırıklığına karşı toleransı çok düşük. Sık sık yanlış karar verdiğini söylüyor, “Sadece anı kurtarmak için.” Sadece doğru olanı aramak için sabredemediğinden arabasına yanlış lastikler alıp bunun paparasını yemiştir.

David dört yaşındayken anne babası boşanmış. Arkasından gelen süreçte babasını nadiren görmüş ve annesi de umduğu gibi sonuçlanmayan ilişkilere girip çıkmış. Her ikisi de içermiş. David alkollüyken ikisinin de neşeli olduğunu söyledi ancak bazen “Hafif sinirli olurlardı, çok fazla bir şey değil.” “Hafif sinirli” olduklarında neler olduğunu sorunca David, altı ya da yedi yaşındayken annesinin turuncu bir kemerle ona sertçe vurduğunu anımsadı. Annesinin bunu neden yaptığını hatırlayamasa da afalladığını ve aşağılanmış hissettiğini hatırladı. Ayrıca bir keresinde babasının elinden bir sopa kapıldığını ve “tam bir korku” yaşadığını hatırladı. Bunlar David’in “çok fazla bir şey değil” olarak tarif ettiği deneyimlerdi.

Neredeyse bütün yetişkinler yaşadıkları travmatik deneyimlerin etkisini minimize ederler. Destek ve koruma için güvenmesi gereken insanlar tarafından saldırıya uğrayan küçük bir çocuğun öfkesini ve umutsuzluğunu bilinçli farkındalıklarla

rının dışına itiyor veya bu tür deneyimleri normal yaşam olayları olarak görüyorlar. Bir kadın, geldiği evde hiç şiddet olup olmadığını sorduğumda olumsuz cevap verdi. Babası tarafından kırbaçlandığı ortaya çıktı, belli ki bir tür ceza olarak. Ona ilk cevabıyla ne demek istediğini sordum. “Şimdi, siz söyleyince görebiliyorum” diye cevapladı. “Ama şiddet kelimesini düşündüğümde, çok daha kötü bir şey kastettiğinizi düşünmüştüm.”

İnsanlar aile evinde yaşadıkları şiddetten ilk bahsettiklerinde, bunu gülümseyerek yapmaları alışılmadık bir durum değildir. Aynı olaylar başka birinin, özellikle de tanıdıkları herhangi bir küçük çocuğun başına gelse ve onları tarif ediyor olsalardı aynı önemsemez tavrı sergilemezlerdi. Verilen cezaları kendilerinin üzerlerine çektiğini hissediyorlar. “Sadece çocukça şeyler” diyordu eskiden babası tarafından sopayla dövülen otuz altı yaşındaki bir kadın. “Kolay bir çocuk değildim” diyordu bir adam, “Disiplini ben kendim istedim.” “Bana yapılanları hak etmediğimi söyleyemem” diyordu bir başkası. Bir başka çocuğun böyle bir “disiplinin” nesnesi oluşuna şahit olsalar, buna da gülümseyip gülümsemeyeceklerini ya da “sadece çocukça şeyler” diyerek geçiştirip geçiştiremeyeceklerini sordum. Cevap her seferinde hüzünlü bir “hayır” oldu.

Ciddi DEB vakalarında gördüğüm yetişkinlerin çocukluklarını kötüleştiren tekrarlayan temalar arasında aile kavgası ve boşanma; evlat edinme, özellikle annede depresyon; özellikle babadan şiddet; alkolizm ve cinsel istismar vardı. 1994 yılında yapılan bir araştırma, cinsel istismara uğrayan bir grup kız çocuğunun yüzde 28’inin dikkat eksikliği bozukluğu kriterlerini karşıladığını, bu oranın istismar edilmeyen grupta yüzde 4 olduğunu ortaya koymuştur.³⁷ Aradaki bağlantı nedir peki? Cinsel istismarın travması, ayar yapar gibi DEB özelliklerini güçlendirebilse de, DEB ve cinsel istismar arasındaki ilişki daha da derinleşiyor. Tacizden öncesine dayanıyor. Cinsel istismarın ortaya çıkması muhtemel aileler, doğum anından itibaren içinde büyümek için psikolojik açıdan stresli ailelerdir. Yani daha sonra çocuklukta yaşanacak cinsel istismar DEB’ye neden değildir, daha sonra istismarı mümkün kılacak psikolojik atmosferi

ferin bebeklik döneminde zaten mevcut olmasıdır. Bir ailedeki ilişkilerde yanlış olan bir şeyin erken çocukluk döneminde be-
yin gelişimi üzerinde olumsuz etkileri olacaktır.

Genel olarak, hiperaktif çocukların istismar edilme olasılı-
ğı en yüksek olanlar olduğu söylenir. Öyle olsa bile, ebeveynin
kötü niyetli eğilimi, çocuğun DEB'sinden kaynaklanmaz. Aksi-
ne -cinsel istismarda olduğu gibi- DEB'nin fiziksel kötü mua-
melenin bir olasılık olduğu bir ailede ortaya çıkma olasılığı is-
ter açık ister üzeri örtülü olsun, daha fazladır. Bu tür ailelerde-
ki psikolojik atmosfer çocuğun doğumundan önce bozulmuş-
tur çünkü ebeveynler kendilerine yapılan istismarın ruhsal iz-
lerini taşır. Sadece gençliklerinde istismar edilen insanlar kendi
çocuklarını istismar etmeye devam edecektir ve kendi çocuk-
luk geçmişlerinin gerçeklerinin farkına varmadıkları ve iyileş-
me görevini almadıkları sürece bunu neredeyse kaçınılmaz ola-
rak yapacaklardır.

Birçok insan, ailelerinin çocukluklarında çok fazla taşın-
dığını ve bunun ebeveynlerinde bazı DEB eğilimlerini çok iyi
yansıtabileceğini söylüyor. Bazıları neredeyse her yıl farklı şe-
hirlerdeki okullara gittiklerini söylüyor. İkametgâh, okul veya
arkadaşlık konusunda bir istikrar olmadan. Dikkat etmemek,
geç kalmak veya DEB ile ilgili diğer davranışlardan dolayı sık
sık cezalandırıldığını söyleyen bir kadın, “Size altı farklı lisede-
ki müdürün ofisinin içini tarif edebilirim” diyordu. Belki şid-
det içermeyen ama yasaklayıcı derecede sert, öfkeli bir babadan
sıkça bahsedilir. “Onun etrafında yumurta kabukları üzerinde
yürüyormuşuz gibi hissettik” yaygın bir ifadedir.

Yirmi dokuz yaşındaki satış elemanı Anthony, “DEB hak-
kındaki materyalleri okuduğumda, beni tanımlamayan çok az
şey var” diyor. Depresif görünüyor ve teamül hukuku ortağıy-
la olan ilişki gemisi de dahil olmak üzere hayatında yer alan un-
surlar hakkında bir coşku veya derin etkileşim duygusunun ek-
sikliğinden söz ediyor. DEB'li birçok yetişkin gibi, Anthony de
bazı akrabaları ona aile evinde psikolojik tacize uğradığını söy-
lediği halde sekiz veya dokuz yaşından önce çocukluk olayları-
nı çok az hatırlıyor. Görünüşe göre babası onu acımasızca eleş-

tirirmiş ve onun zarar görmesi pahasına “akıl oyunları” oynamış. Anthony’nin aile hekimine danışmak üzere gönderdiğim yazı şöyle:

Anthony, bu olayların birçoğuyla ilgili net anıları olmadığını söylüyor. En net anısı, babasının yeniden evlenmesinin ardından 17 yaşlarında olduğu zamanlara ilişkin. Babasının onu “tembel” ve “serseri” olarak adlandırdığı bir bağrıışma onu gözyaşları içinde bıraktı. Birkaç dakika sonra, babası ona dönmüş ve ona “Bunu yapmamın tek nedeni senin harika bir adam olman ve çok daha fazlasını yapabilecek olman” demiş. Anthony diyor ki, “Tüm bu olay bana kendimi bok gibi hissettirdi.”

“Çocukluk anılarınızın bu kadar puslu olmasının iki olası nedeni var” diyorum insanlara. “Ya hatırlamaya değer bir şey olmamıştır ya da hatırlamanızın sizin için incitici olabileceği çok fazla şey olmuştur.” Daha sonraki bir bölümde göreceğimiz gibi, insanlar hayatlarının duygusal acıyla tanımlanacak tüm dönemleri ile ilişkilerini kesebilirler.

Genç bir kadın, “Okula gidecek yaşa gelmeden önce, ne zaman sarhoş olsa anneme bakmak zorundaydım” diye hatırlıyor. Bir çocuğun kendine zarar veren bir yetişkine bakma görevine hazır olması mümkün olmadığında, böyle bir sorumluluk verilen kişi kaçınılmaz olarak derin bir yetersizlik duygusu geliştirir.

DEB’li çocukların yüzde 14 ila 25’inde ebeveyn alkolizmi geçmişi olduğu görülüyor. Geleneksel olarak, içmeleri alkol bağımlılığı olarak adlandırılacak seviyelere ulaşmasa bile, DEB’li çocukların ebeveynleri yine DEB olmayan akranlarının ebeveynlerinden daha fazla alkol tüketir. Önemli olan, bu ebeveynlerin muhtemelen stresli, depresif veya tedirgin zihin durumları için alkolü bir rahatlatıcı, kendi kendilerine reçete ettikleri bir ilaç olarak kullanmalarıdır.

DEB’li çocukların majör depresyon geçirmiş ebeveynlere sahip olma olasılığı diğer çocuklara göre çok daha yüksektir; bu oran yüzde 6’ya karşılık yüzde 30’dur.³⁸ Bu rakam, depresyonu teşhis edilmiş bir klinik duruma hiç ulaşmayan ancak hayatla-

rını kendilerine normal görünen düşük ruh halleri ve sinirlilik pençesinde yaşayan birçok insan da dahil edilmiş olsaydı, daha da yüksek olurdu. (John Ratey ve Catherine Johnson, aynı isme sahip kitaplarında bu tür az belirgin durumlara, “gölge sendromları” adını vermişlerdir.) İlaçlar veya başka bir terapi şekli depresyonun ağırlığını omuzlarından kaldırına kadar ruh hallerinin ne kadar düştüğünü bilmeyen hastaları çok sık gördüm. Kırklı yaşlarımda ortalarında ilk kez antidepresan aldığım da aradaki farka hayran kaldım. İlginç bir şekilde, kendimi çok daha fazla kendim gibi hissettim. Sanki bir sis buharlaşmış gibiydi ve yıllardır yaşadığım olumsuz duyguların yükünü sırtlamamış bir hayata periyodik bakışlar atmakta olduğumu gördüm.

Aile içi çekişme ve ebeveyn depresyonunun çocuğun DEB sorunlarına yaptığı katkı sadece beyin gelişimi sırasındaki uyumluluk üzerinde meydana getirdiği olumsuz etkilerden ibaret değildir. Stresli veya depresif annelerin tahammülü daha az, daha kontrolcü ve çocuklarına daha öfkeli oldukları tespit edilmiştir. Depresyon, özellikle de annede, muhtemelen çocuğun bilinçsizce annenin duygusal açıdan geri çekilmesi olarak yorumladığı öfke nedeniyle, birçok küçük çocukta agresif bir tepki uyandırır. DEB’li bir çocuğun annesi, baskı altındayken, o zamanlar küçük bir çocuk olan kızının, oyun arkadaşlarına ve hatta tanımadığı çocuklara karşı açıklanamaz bir şekilde saldırganlaştığını söylemişti.

Tüm stresli yaşamları anlamlandırmak istiyorsak –depresyonlar, alkolizmin yaygınlığının artması, çocukluklarında dikkat eksikliği bozukluğu olan bu yetişkinlerin bazılarında görülen şiddet, çocuklarını değerlendirme için getiren ebeveynlerin fark edilmiş veya edilmemiş DEB’si- aile geçmişlerinde daha da geri dönmeliyiz.

Yirmi yedi yaşında bir öğretmen olan Marilyn DEB’ye sahip ve iki kardeşi de depresyon tedavisi görmüş. “Her zaman bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir his vardır içimde” diyor. Bu duyguya, zaman zaman onu felç ettiğini hissettiği fiziksel bir ağırlık duygusu eşlik ediyor. Sonunda kendi çocukluğunu ancak annesinin hayatını şekillendiren ilk dönemdeki koşulları

fark ederse anlayabileceğini keşfetti. Marilyn, “Annem korkunç bir çocukluk geçirdi” dedi. “Bize göstermedi ama altında yatan şeylerden çıkardım bunu.”

Aldığından daha fazla ilgiyi hak eden bir araştırma kanıtı var: DEB’li çocukların ebeveynleri, geniş aileleriyle daha az temasları olduğunu belirtiyor “Ve bu tür temaslar gerçekleştiğinde, pek de yardımı dokunmadı”³⁹ diyorlar. DEB’li çocukların ebeveynleri, başka bir deyişle, kendi köken ailelerine nispeten yabancılaşmış gibi görünüyor. Kardeşlerini, kız kardeşlerini, annelerini ve babalarını diğerleri kadar sık görmüyorlar. Ailelerini gördüklerinde de etkileşim tatmin edici olmaktan uzak oluyor. DEB’li çocukların sadece sevgi dolu büyükanne ve büyükbabaların verebileceği konfora ve desteğe sahip olma olasılığı daha düşüktür. Bu çocuklar doğmadan en az bir nesil önce, ebeveynlerinin köken ailesinde bir şeyler ters gitmiştir.

Gazeteci ve yazar Lance Morrow, ölümcüle yakın bir kalp hastalığı nedeniyle ölümlülükle karşılaşmasının yürek burkan ve güzel bir anlatımı olan Heart [Kalp] adlı kitabında acı çekmenin birçok nesli içeren doğasını kısa ve öz bir şekilde ifade ediyor: “Nesiller kutuların içindeki kutulardır: Annemin şiddetinin içinde büyükbabamın şiddetini içeren başka bir kutu bulursunuz ve o kutunun içinde (bilmesem de öyle olduğunu sanıyorum) iç içe geçmiş, kara, gizli enerji hikâyelerinin olduğu, zamanda geriye giden başka bir kutu bulursunuz.”

Biliyorum, çocuklarım hayattaki ilk yıllarımın dayattığı kişiliğimdeki çarpıklıklar yüzünden acı çekti. Bu bir bahane değil, sadece bir gerçek. Bebekliğimde çektiğim acıları ve kendi acılarını çocuklarına aktarmaktan kaçınabilirler ama kendilerini ve onları şekillendirmeye yardımcı olan etkileri anlamak için çalışmak zorundalar.

Bir kurum olarak aile, toplumumuzda ve kültürümüzde çok etkin güçler tarafından büyük bir baskı altına alınmıştır. DEB kaynaklarını bulmak istiyorsak, bakmamız gereken yer burasıdır – bir sonraki bölümde üstleneceğimiz bir görev. Ama aile harekete geçebileceğimiz en yakın ortamdır. Hepimiz ebeveynlerimizle başlamayan veya bitmeyen çok nesil-

lik bir aile sisteminin parçasıyız. Çocukluklarımızı göz önünde bulundurduğumuzda, büyükanne ve büyükbabalarımızın tutumlarının, bilinçsiz süreçlerinin ve davranışlarının ebeveynlerimiz üzerinde büyüme dönemlerindeki etkisini birçok yönden göz önünde bulundururuz. Kendimizi anlamak için, Lance Morrow'un deyimiyle, bizi merkezi noktaya –kendi çocuklarımız olduğunda da dinlenme noktasına– yerleştiren eşmerkezli “hikâyeler içindeki hikâyeleri” anlamamız gerekir.

Marilyn haklıydı. Kendi sorunlu çocukluğunun tohumları, o doğmadan çok önce, annesinin sorunlu çocukluğunda ve hatta annesi doğmadan çok önce ekildi. Çocuklarımıza sadece kendimizde ve ebeveynlerimizde onurlandırdığımız şeyi miras olarak bırakmayız; her nesil de kendi olumsuz deneyimlerinin çoğunu bir sonrakine, istemeden de olsa geçirir. Ailelerimizin hikâyesinin gelecekte nasıl devam edeceğine karar verirken çaresiz kalmamıza gerek yok ancak önce bugünümüzü şekillendiren temaların ve olayların farkına varmalıyız.

Aile tarihinin nesiller boyunca nasıl geriye uzandığını anlatan biri için suçlama, anlamsız bir kavram haline gelir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanmanın belirleyici önemini gösteren İngiliz psikiyatr John Bowlby, “Bunun farkına varılması, ebeveyni kötü adam olarak görmek için her türlü eğilimi hızla ortadan kaldırıyor” diye yazıyor.⁴⁰ Suçlayıcı parmağı kime doğrultalım? Âdem ile Havva'ya ya da belki avuç içi ve tutma yeteneği gelişmiş başparmağının arasındaki kabaca keskinleştirilmiş bir çubukla toprağı kazan zavallı bir insansı maymun ataya.

KÜLTÜRLERİN EN ÇILGINI: DEB’NİN TOPLUMSAL KÖKLERİ

İnsan zihnini ve insan davranışını imal eden beyni tatmin edici bir şekilde anlamak için sosyal ve kültürel bağlamını dikkate almak gerekir.

ANTONIO DAMASIO, *Descartes’in Yanılgısı*

Dikkat eksikliği bozukluğu, Atlantik’in bu tarafında aşırı tani konulabileceğini kabul etsek bile, Kuzey Amerika’da toplam nüfusa göre denizaşırı ülkelerden daha yüksek oranlarda bulunur. *Driven to Distraction*’da [Dikkat Dağıtmaya Yönelik], Dr. Hallowell ve Ratey, Kuzey Amerika’nın bunun nedenini açıklayabilmek için farklı bir gen havuzuna sahip olabileceğini öne sürüyor:

Ülkemizi kuran ve zamanla nüfusunu artıran insanlar, tam da DEB’ye sahip olabilecek tipte insanlardı. Hareketsiz oturmayı sevmezlerdi. Evlerini geride bırakarak bir gemiye binip okyanusgeçmek için büyük bir risk almaya istekli olmaları gerekiyordu; eylem odaklı, bağımsız, eski yol ve yöntemlerden uzaklaşmak istiyorlardı... DEB’nin mevcut toplumumuzda daha yüksek olan yaygınlık oranı, Amerika’ya yerleşenler arasındaki daha yüksek orandan kaynaklanıyor olabilir.⁴¹

Bu teori psikolojik olarak cazip olabilir ve DEB’nin Yeni

Dünya'daki yaygınlığının bir kısmını açıklayabilir ancak tarihle tamamen örtüştüğünü söyleyemeyiz. Göçmenlerin ezici çoğunluğu maceraperestler değil, ekonomik sıkıntılardan, siyasi baskıdan, dini zulümden veya İrlanda patates kıtlığı gibi felaketlerden kaçan sağlam zanaatkârlar, tüccarlar, çiftçiler ve işçilerdi. Bu teori, buraya köle olarak getirilen Afrikalı siyahlar ya da hile ve güçle bastırılan Kuzey Amerika Yerlileri için de geçerli olamazdı. Ayrıca İngiltere'de artmakta olan DEB oranı için de bir neden gösteremez bu teori. Bununla bağlantılı bir başka teori, bugünün DEB popülasyonunun dünün avcılarının torunları olduğunu söylüyor; ataları çiftçilik yapan DEB dışı nüfusun aksine, ayakları üzerinde hızlı, pratik zekâlı, tez canlı bireydi: vurdumduymaz, sabırlı, çalışkan gelenekçiler. Güzel metafor, şüpheli genetik. Hareketsiz kalamama, sakar, dikkatsiz ve dalgın olma eğilimi ve kötü bir yön duygusuna sahip olma gibi niteliklerin bir araya gelerek birini nasıl büyük bir avcı yapabileceği hiç anlaşılabilir değil – en azından benim için.

DEB'nin Kuzey Amerika'daki yaygınlığı, maceracı atalardan gelen genlerden daha bayağı ve daha rahatsız edici bir şeye dayanıyor: Aile kavramının son birkaç on yılda ekonomik ve sosyal baskılarla kademeli olarak yok edilmesi. Bu süreç Kuzey Amerika'da, sanayileşmiş dünyanın diğer yerlerinden daha ileri düzeydedir.

Bireyin beyin devrelerinin, çok nesillik aile öyküsü bağlamında, ebeveynlerin duygusal durumlarından kesin bir şekilde etkilendiğini gördük. Aileler de kontrollerinin dışındaki güçler tarafından belirlenen sosyal ve ekonomik bağlamda yaşarlar. Ailelerde olanlar toplumu etkiliyorsa, toplum çok daha büyük ölçüde ailelerin doğasını, en küçük işleyen birimlerini şekillendirmektedir. İnsan beyni tıpkı doğanın bir ürünü olduğu gibi toplumun ve kültürün de bir ürünüdür. John Bowlby, "Bir türün davranışsal ekipmanının bir ortamda yaşama güzel bir şekilde uygun olabileceğini ve sadece başka bir ortamda kısırlığa ve ölüme yol açabileceğini" yazıyor. Her türün, Bowlby'nin "uyum ortamı" olarak adlandırdığı anatomi, fizyoloji ve psikolojik kapasitelerinin en uygun olduğu belli koşullar var-

dır.⁴² Başka herhangi bir ortamda, organizmanın veya türün bu kadar başarılı olması beklenemez ve hatta “en iyi ihtimalle olağandışı ve en kötü ihtimalle hayatta kalmak için olumlu fakat tercih edilmeyen” davranışlar sergilenebilir. Günümüzün Kuzey Amerika yaşam tarzının insan vücudunun ihtiyaçlarına ne kadar kötü hizmet ettiği, bu kıtadaki yüksek kalp hastalığı, diyabet ve obezite seviyeleriyle ölçülebilir. İnsan beyninin durumu da benzerdir. Prefrontal korteksin yanlış bağlanmış DEB devreleri de sağlıklı durumlarda aterosklerotik koroner hastalığın kolesterolden tıkanmış arterleri kadar etkilidir.

Psikanalist Erik H. Erikson, Pulitzer Ödüllü kitabı *Childhood and Society*'de [Çocukluk ve Toplum] bir bölümü Amerikan kimliği hakkındaki düşüncelerine ayırıyor: “Bu dinamik ülke, sakinlerini bir nesil boyunca normalde diğer büyük uluslarda olduğundan daha aşırı zıtlıklara ve ani değişikliklere maruz bırakıyor” diye yazıyor. Bu eğilimler, Erikson'ın 1950'de bu gözlemi yaptığından beri epey ivme kazanmış durumda. Hızlı sosyal ve ekonomik değişimlerin ebeveynlik ortamı üzerindeki etkileri burada detaylandırmaya ihtiyaç duymayacağım kadar iyi biliniyor. Toplumun erozyona uğraması, geniş ailenin parçalanması, evlilik ilişkileri üzerindeki baskılar, çekirdek ailelerin korunç yaşamları hâlâ bozulmamış ve göreceli zenginliğin ortasında bile artan güvensizlik duygusu bir araya gelerek sakin ve uyumlu ebeveynliğin endişe verici bir şekilde zorlaştığı duygusal bir ortam yaratmıştır. Ardışık çocuk nesillerindeki sonuç yabancılaşıma, uyuşturucu kullanımı ve şiddette görülmektedir – Robert Bly'in zekice “ebeveynsizlerin öfkesi” olarak tanımladığı şey. Bly, *The Sibling Society*'de [Kardeş Topluluğu] “1935'te ortalama bir işçinin cumartesi de dahil olmak üzere haftada kırk saat boş zamanı olduğunu” belirtiyor. Bu süre 1990'da 17 saate düştü. 1935'ten bu yana haftada yirmi üç kayıp boş zaman, babanın bakım veren bir baba olabileceği ve kendi içinde bir merkez bulabileceği; annenin de gerçekten bir kocası olduğunu hissedebileceği saatler.” Bu örüntüler sadece ebeveynliğinin ilk yıllarını değil, tüm çocukluk yıllarını biçimlendirir. Bly, “Aile yemekleri, konuşmalar, birlikte okuma artık gerçekleşmiyor” diye

yazıyor. “Gençlerin ihtiyacı olan şey –istikrar, varlık, dikkat, tavsiye, nitelikli psikolojik besin, kirlenmemiş hikâyeler– kardeş toplumunun onlara vermeyeceği şeydir.”

Her ne kadar toplum, çocuklar çok küçükken kadınlar üzerinde işgücüne katılmaları için ekonomik baskı yaratmış olsa da çocukların duygusal beslenme ve uyarılma ihtiyaçlarının karşılanması için çok az hüküm getirmiştir. Ne Kanada’da ne de ABD’de çalışan ebeveynlerin küçük çocuklarının bakımı için kamu desteği yeterlidir. Toplumumuzda küçük çocuklara bakmak değersizleştirildiği için, kreşler politik olarak yetersiz desteklenmektedir ve yetersiz fon ayrılmaktadır. Gelişim psikolojisi ve doğrudan araştırmanın en son içgörülerine göre, dünyadaki tüm iyi niyetle bile, akraba olmayan birinin özellikle de diğer birkaç bebek veya küçük çocuk bu bakım verenin dikkatini çekmek için yarışıyorsa, belli bir küçük çocuğun uyumluluk ihtiyaçlarını karşılaması zordur. Birçok kreş iyi işletilse ve düşük ücretli olsa, kendini adanmış personel tarafından çalıştırılrsa da, standartlar bir birlikten uzaktır. Örneğin, New York eyaleti en fazla yedi çocuğun herhangi bir işçinin bakımı altında olmasını talep ediyor. Bu umutsuz ve uygulanabilirlikten uzak oranı tavsiye eden düzenleme ABD’deki en zorlayıcı düzenlemelerden biridir.

Bire bir, uyumlu ebeveynlik ilk yıllarda çocuk gelişimi için ideal bir durumdur ancak bu, kadınların evdeki geleneksel rollerine devam etmeleri, iş ve kariyer fırsatlarını reddetmeleri için bir çağrı değildir. Doğal gündem, doğum yapan annenin “gebeliğin ikinci dokuz ayı” sırasında –büyük ölçüde emzirme dönemiyle ilgili olarak– birincil bakıcı rolünde olmasıdır ancak kadınların bu rolle kısıtlanmasına ya da erkeklerin bunun dışında tutulmasına gerek yoktur. Fizyolojik olarak emzirememesi, birinin bebek bezi değiştiremeyeceği veya bir bebeği duygusal olarak besleyemeyeceği anlamına gelmez. Ayrıca emzirme artık bebeğin beslenmesinin ana kaynağı olmadığına ebeveynlik konusunda biyolojik olarak hiçbir fark yoktur. Kadınlar annelik için daha ince ayarlanmış bir içgüdüye sahipse de bu mutlaka kökleri cinsiyetlerinin biyolojisinde yer alan bir içgüdü değildir. Birçok erkeğin kanıtladığı gibi, annelik –çocuğun

hassas bakımı- bireyin öğrenmesi gerektiğinde veya birey bunu yapmaya kararverdiğinde öğrenilebilir.

Feminizm, cinsiyetlerin eşitliği ve bakım verme sorumluluklarının eşit bir şekilde paylaşılması çağrısında hatalı değildir. Bir önceki bölümde, duygusal çalışmaların eşitsiz bölünmesinin kadınlarda depresyonun önemli bir nedeni olduğunu ve bu nedenle küçük çocuğun gelişmekte olan beyni üzerinde önemli bir olumsuz etki yarattığını belirtmiştim. Dorothy Dinnerstein'in *The Mermaid and the Minotaur*'da [Hizmetçi ve Minotaur] belirttiği gibi, bu "erken çocuk bakımının kadın tekeli" aynı zamanda hem erkeklerin hem de kadınların psikolojisinde ve birbirleriyle ilişkilerinde bir bozunum kaynağıdır. Küçük çocuğun yakın ebeveyn temasına olan ihtiyacının cevabı, evdeki kadınların gettolaşması değildir. Dünyada çocukların ilk yıllarında yetiştirilmesinden daha önemli bir görev olmadığı toplum tarafından geniş ölçüde kabul görmektedir. Sadece finansal açıdan bakıldığında, eğer bu kabul edilirse topluma faydaları çok büyük olacaktır - bu kadar maliyetli sosyal işlev bozukluğu önlenmiş, bu kadar çok üretken ve yaratıcı gücün ortaya çıkmasına izin verilecektir. Anneler kadar babalar da biçimlendirici yıllarda çocuğun çıkarlarını her şeyden önemli görmeye teşvik edilse ve gerekli sosyal ve ekonomik destek reddedilmese, çok daha az DEB ve çok daha az gelişim bozukluğu olurdu.

Şimdi tam tersi geçerli. Yardım edilmesi şöyle dursun, çalışan kadınlar evde çocuklarına bakmak için ihtiyaç duydukları süreyi uzatmak istiyorlarsa aktif cezaya maruz kalıyorlar. Erkekler söz konusu olduğunda, bu süreci paylaşmak için kariyerlerini "kesintiye uğratmayı" düşünmek bile makul görülüyor. Toplum, ilk yıllarında ebeveynin şu veya bu nedenle ev dışında çalışma zorunluluğundan kaçınmadığı çocuklar için uzman ve şefkatli kreşler kurmak adına çok az şey yapıyor. Özellikle ABD'de yoksul kadınlar, sosyal yardım sistemi tarafından ekonomik açıdan terörize edilerek bebeklerini korkunç derecede yetersiz bakım makamlarına emanet ediyor ve daha sonra ailelerinin geçimini zar zor sağlayan düşük ücretli işler için her gün saatlerce seyahat etmek zorunda kalıyor.

Bozulan aile yaşamının zihinsel işleyiş üzerindeki etkileri kültürel etkilerle güçlendirilmektedir. Dr. Hallo ve Ratey'nin gözlemlerine göre "Amerikan toplumu, hepimizde DEB benzeri semptomlar yaratma eğilimindedir. DEB-ojenik bir kültürde yaşıyoruz." "Sözde DEB" olarak adlandırdıkları şeyi, çevrelerindeki çılgın topluma ve kültüre uygun olarak yaşayan ancak DEB'nin nörofizyolojik özellikleriyle işleyişleri bozulmayan insanlar olarak tanımlıyorlar. Dışarıdan DEB gibi görünebilir ancak içinizde DEB değildir.

Amerikan kültürünün DEB'ye özgü bazı özellikleri nelerdir? Hızlı tempo. Kısa açıklamalar. Sözü'nün özü. Kısa çekimler, hızlı kesikler. TV uzaktan kumandası. Yüksek uyarım. Huzursuzluk... Hız. Şimdiki zaman merkezli, gelecek yok, geçmiş yok. Düzensizlik. [...] Zevk peşinde koşma. Bir şeyleri yolda yapmak. Hızlı yoldan gitmek. Ne işe yararsa. Hollywood. Borsa. Geçici hevesler...⁴³

Televizyon gibi kültürel tezahürler, eğer bununla öz düzenleme ve dikkatin nörofizyolojik yanlış yönlendirildiğini kastediyorsak kendi içinde DEB oluşturamaz. DEB, bebek ve küçük çocuklarda aile ortamındaki stresler nedeniyle ortaya çıkar. Bu stresler toplum tarafından dayatılmaktadır ancak bu çocuk doğrudan popüler kültüre maruz kalmadan önce olur. Gelgelelim, Hallowell ve Ratey'nin belirttiği gibi, kültür DEB'yi besleyip pekiştirebilir. Mevcut sosyal eğilimler, dikkat eksikliği bozukluğu olan kişilerin DEB ile ilgili sorunlarının üstesinden gelmelerini daha korkutucu hale getirirse de bazı DEB odaklı davranışların bile arzu edilir ve ödüllendirici görünmesini sağlayabilir.

Otuz yıl önce, *Susam Sokağı* adlı televizyon programı, Amerika Birleşik Devletleri'nin doğusunda, şehir içindeki yoksul mahallelerde yaşayan çocuklara okumanın ve saymanın temellerini öğretmek için geliştirilmişti. Çoğunlukla yoksulluk koşulları altında yaşayan ırksal azınlıklardan ve genel normun ötesinde stresli ailelerde yaşayan bu çocuklar, tam olarak

DEB'ye sahip olacağını öngördüğümüz çocuklardır. Program sıcak, samimi bir ortam ve çok kısa süreli, hızla değişen skeçler, eskizler ve kısa süreli eğitici açıklamalar sunuyordu. Amaç, hedef kitlenin aksi takdirde hızla azalacak olan kısa dikkat sürelerini aşmak ve ilgilerini korumak değildi. Kısacası, yapımcılar tam olarak bu terimlerle tanımlasa da tanımlamasa da, *Susam Sokağı* yoksul çocukların sosyal olarak ortaya çıkan DEB'sine bir yanıtı.

O zamandan beri, kısa bir dikkat süresini göklere çıkaran bir kültüre dönüştük. *Susam Sokağı*'nın ilk ortaya çıktığı zamandan kalma bir haber veya röportaj programı izlense, insanların hâlâ tam cümlelerle konuştuğu, bir düşünceyi başlatıp tamamladığı duyulurdu. Kamera onları sonuna kadar izlerdi. Günümüzde haber öğeleri daha kısadır ve daha az bilgi verir. Ortalama kısa açıklamalar on saniyenin altındadır. Kamera gergin bir tavşan gibi zıplar. Gençlerimizde DEB yoksa bile, çekim planlarının göz açıp kapamadan daha uzun süre korunmadığı göz kamaştırıcı, hiperkinetik müzik videolarını izlemekten bu yaşlarına kadar geliştirmiş olurlardı. Televizyon programcıları artık *Susam Sokağı*'nın iyi niyetli eğitim hedeflerine sahip olmayabilirler ancak tüm nüfusun dikkat etme yeteneğinin bozulmuş olduğunu kabul ediyor gibi görünüyor.

Dokuz yıl boyunca İngiliz *The Guardian* gazetesinin Washington muhabirliğini yapan Martin Walker, son gönderisinde, ABD toplumundan “kültürlerin en çılgını” olarak bahsetmişti. İyi seçilmiş bir ifade. Gelecek binyılın ilk on yıllarının şu anki zamanımızdan bile daha fazla DEB'yi önceden haber vereceğini tahmin etmek için müneccim olmaya gerek yok.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

DEB ÖZELLİKLERİNİN ANLAMI

PARÇALANMIŞ DÜŞÜNCELER VE GEVEZELER: DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE DUYMAZDAN GELME

Kral delirmiş. Ayağa kalkıp
Büyük üzüntülerimin dâhiyane hissine kapılmam
Ne kadarkatı. Dikkatim dağılıyor olsaydı daha iyi.
Düşüncelerim de kederlerimden kopmalı...

WILLIAM SHAKESPEARE, *Kral Lear*, 4. Perde, 7. Sahne

Dalgınlık, DEB'nin diğer tüm belirtileri ve normal insan özellikleri gibi sürekli. Karmaşık bir toplumda yaşamının psikolojik yan ürünlerinden biridir. Çok azı mutlak bir farkındalığı, şimdiki zaman hakkında engellenmemiş bir farkındalığı koruyabilir.

Her an görüşlerde, seslerde, fiziksel duyumlarda beynimizin aldığı uyaranların büyük bir kısmını kapatma yeteneği olmadan hayat mümkün olmazdı. Dikkat eksikliği bozukluğu ile soru, gerçekliğin belirli yönlerini kapatma kapasitesini nasıl geliştirdiğimiz değil, bu normal kapasitenin dünyanın günlük deneyimine müdahale edecek kadar ciddi bir zihin işlev bozukluğuna nasıl dönüştüğüdür.

Psikoloji dilinde zihinsel yokluk, duymazdan gelmek, ayrışma olarak bilinen bir zihin durumu örneğidir.⁴⁴ Çoklu kişilik bozukluğu gibi spesifik sendromlara atıfta bulunmak için klinik psikiyatride kullanılır ancak ben bu terimi genel anlamda

kullanırım. DEB'deki duymazdan gelme de dahil olmak üzere ayrışma, savunma ihtiyacından kaynaklanır – bu psikolojik bir savunma biçimidir. Gloucester'ın Kral Lear'ın dördüncü perdesinde “dikkat dağınıklığı” yaşamasının nedeni, DEB'nin “dikkat dağınıklığının” kaynağına çok yakındır. Duygusal acıyla başa çıkmanın bir yoludur. Ayrışmanın asıl amacı, bilinçli farkındalığı yaşadığımız bazı duygusal acılardan ayırmak, birini diğerinden ayıştırmaktır. Ayrışmayı psikolojik anestezi olarak düşünebiliriz.

Bir insan hangi koşullarda kendisini acı farkındalığından kurtarmak için psikolojik bir anesteziye ihtiyaç duyar? Cevap görüldüğü kadar açık değildir çünkü acının kendisi hayatta kalmada çok önemli bir işlev görür. Acı olmadan hayatta kalamayız. Fiziksel ağrı, bir ateşin ısısı veya bıçağın kesici kenarı gibi fiziksel tehlikelere karşı bizi uyarır. Duygusal acı da bir durumun psikolojik refahımızı tehdit ettiği konusunda bizi uyarır.

Ayrışma doğa tarafından bize verilmiş acil durumda hayatta kalma tekniğidir. Günlük kullanım için değildir ancak acı hissetmenin, acı hissetmemekten çok hayatta kalmayı tehdit ettiği nadir durumlarda kullanılmak üzere vardır. İlişkiyi kesmek, koruduğunda bile tehlikeli olabileceğinden, sadece belirli korkunç koşullar altında doğa onu savunma olarak kullanmamıza izin verecektir. İlk durum ağır sıkıntıdır. Birinin ayak parmağındaki yaranın acısıyla duymazdan gelmesi gerekmez. İkinci şart çaresizliktir. Yardım varsa, acıyı hissetmek ve yardım çılgılığı atmak, onunla duymazdan gelmekten daha güvenlidir. Oregon Üniversitesi psikoloji profesörü Jennifer J. Freyd, *Betrayal Trauma* [İhanet Travması] adlı kitabında aydınlatıcı bir analogiye yer veriyor:

Deanna'nın bir arkadaşıyla seyahat ederken kayak kazasında bacağını kırdığını varsayalım. Acı o kadar şiddetli ki Deanna'nın hareket etmek istemesi pek olası değil ve ayağa kalkıp yürümesi de kesinlikle mümkün değil. Bunun yerine, arkadaşı bir kurtarma ekibi bulmaya giderken bekliyor. Öte yandan, Beverly yalnız seyahat ederken benzer bir kaza geçirdiy-

se, bacak ağrısının algısını kendiliğinden engellemesi ve ayağa kalkıp güvenli bir şekilde topallamaya çalışması yüksek bir olasılıktır. İlk durumda, ağrı Deanna'yı kırık bir bacak üzerinde yürümenin neden olabileceği daha fazla hasardan koruyor. İkinci durumda, acının bloke edilmesi Beverly'nin karda yalnız kalmanın yarattığı hayati tehlikeden kurtulmasını sağlıyor. Muhtemelen Beverly de Deanna kadar acıdan nefret ediyor ama sadece Beverly'nin durumunda acı kendiliğinden anlık bir blokaj yaratıyor.⁴⁵

DEB'li bir kişi için, duymazdan gelme, bebeklikteki hızlı beyin gelişimi döneminde, çaresizlik ile birlikte duygusal incinme olduğunda ortaya çıkan otomatik bir beyin aktivitesidir. Her bebek veya küçük çocuk bir dönem mutlaka hayal kırıklığı ve psikolojik acı hisseder. Sıkıntılı bir mizacın epizodik deneyimleri ayrışmaya neden olmaz ancak kronik sıkıntı, örneğin hassas bebeğin tatmin edilmemiş uyumluluk ihtiyaçları buna yol açar. Bebek iki nedenden dolayı kronik duygusal ağrıyla bilinçten ayırmalıdır. Öncelikle bu durum sahip olduğu kırık sinir sistemi için çok ezicidir. Kronik negatif uyarılma durumunda adrenalin ve diğer stres hormonları sürekli damarlarında pompalanırken var olamaz. Fizyolojik olarak çok zehirlidir. Bunu bloke etmek zorundadır. İkincisi, eğer bebeğin sıkıntısının kaynağı ebeveynin kaygısıysa, bebek bilinçsizce kendi duygusal kargaşasını tam olarak ifade etmenin sadece bu kaygıyı artıracak olduğunu hisseder. Bu durumda sıkıntısı daha da ağırlaşır – duymazdan gelerek kaçabileceği bir kısır döngü.

Tüm psikolojik savunmaların hayatta kalma değeri nispeten kısa ömürlüdür. Er ya da geç ayrışma bir engel haline gelir, hayata müdahale eder ve psikolojik büyümeyi yavaşlatır. Duymazdan gelmeye devam eden birey deneyimden öğrenmekte zorlanır ve başkalarıyla temas kurma konusunda engellerle karşılaşır. Psikolojik gerçeklikten içsel geri çekilme, duygusal aksiliklerle yaratıcı ve olumlu bir şekilde başa çıkmayı asla öğrenemeyeceği anlamına gelir. Herhangi bir psikolojik savunmayı, soğuk kuzey ikliminde bir insanın donmamak için giydi-

ği ağır bir kürk paltoyla karşılaştırabiliriz. Kürk palto giymek hayatını kurtarıyor. Aniden Ekvator'a taşındığını ve paltonun hâlâ üzerinde olduğu düşünelim. Yakında kuzeyde hayatta kalmasına yardımcı olan kıyafetlerin onu yeni koşullarında en rahatsız ve hatta hasta eden unsurlar olduğunu görecektir. Tabii ki, yolcumuz paltosunu çıkarmakta özgürdür. Bilinçsiz psikolojik savunmanın sorunu, istendiği zaman üzerimizden atılamamalarıdır. İlk etapta bilinçli irademiz olmadan, gerçekten de hiç irademiz olmadan harekete geçerler.

Bir kez yerleştikten sonra, duymazdan gelme gibi bir savunma mekanizmasının kendine ait bir hayatı olur. Bunun olabilmesi için yakın çevrede çok az sıkıntılı ya da hiç sıkıntılı olmayan bir mizaca ihtiyaç vardır. Olduğu gibi, farkındalığın serebral aparatında “varsayılan” ayar haline gelir: Başka bir özel anahtar açılmadıkça, duymazdan gelme beynin otomatik geri döndüğü varsayılan durum olacaktır. Duymazdan gelme, derinden yerleşmiş nörolojik yanıtlara dayandığından, daha sonraki aktivasyonları için çok az uyarana ihtiyaç vardır. Bir devre kurulduktan sonra, sinyaller alternatif rotalardan çok daha kolay bir şekilde, her iki tarafındaki çim veya çalıdan veya düz zemin yerine bir kanalda akan sudan ziyade dövülmüş bir yolda yürüme kolaylığına benzer şekilde hareket edecektir. Derenin farklı bir yönde akmasını istiyorsak, bunun için yeni yollar oluşturmamız gerekecektir.

Otomatik olarak duymazdan geldikleri göz önüne alındığında, DEB'li çocuklar sonsuza kadar kendilerini “dikkat et” (pay attention) diye uyarılırken bulurlar – hem çocuğun doğasını hem de dikkatin doğasını tamamen yanlış anlayan bir taleptir bu. “Pay” (öde) sözcüğünün bariz parasal çağrışımı, dikkatin çocuğun yetişkine borçlu olduğu bir şey, çocuğun dikkatinin haklı olarak yetişkine ait olduğu gibi bir izlenim verir. Bu ifade, dikkatli olmanın her zaman bilinçli olarak seçilmiş bir eylem olduğunu, kişinin iradesine tabi olduğunu kabul eder. Bu varsayımların her ikisi de hatalıdır.

Kimse “dikkat” ile doğmaz. Dil veya hareket kabiliyeti gibi, özenli olmak da edindiğimiz bir beceridir. Diğer tüm beceriler-

de olduğu gibi, dikkatin gelişmesi için gerekli koşulların mevcut olması gerekir. Bu, çocuğun soyutlanmış bir özelliği değil, çocuk ve çevresi arasındaki bir ilişkinin ürünüdür. “Bir beceri ne bir kişinin ne de bir bağlamın, bağlam içinde bir kişinin özelliğidir” diyor beyin araştırmacıları Kurt Fischer ve Samuel Rose.⁴⁶ Dikkatsizlik dediğimiz şeyi anlamak için çocuğu, bağlamı ve ikisi arasındaki ilişkiyi göz önünde bulundurmalıyız. Otomatik olarak borçluluk veya dikkat etme beklentisi gibi bir şey olamaz. Dikkat karmaşıktır, birden fazla bileşenle karmaşık beyin aktivitelerinin bir sonucudur. DEB’deki dikkat eksikliği sadece öğütler veya ödülleri tarafından harekete geçirilecek veya sadece şu veya bu farmasötik ürün tarafından yağlanacak bazı ağır kanlı beyin mekanizmalarıyla ilgili bir mesele değildir.

Sinirbilimci Joseph LeDoux’un açıkladığı gibi, beynin uyarılma seviyesi dikkat etme kapasitemizin belirlenmesinde önemli bir faktördür:

Uyarılma tüm zihinsel fonksiyonlarda önemlidir. Dikkat, algı, hafıza, duygu ve problem çözmeye önemli ölçüde katkıda bulunur. Uyarılma olmadan, neler olduğunu fark etmeyiz – ayrıntılarla ilgilenmeyiz. Ama çok fazla uyarılma da iyi değildir. Aşırı tahrik olursanız gergin, endişeli ve verimsiz olursunuz. En iyi şekilde performans göstermek için doğru etkinleştirme düzeyine sahip olmanız gerekir.

Yetersiz öz düzenleme nedeniyle, DEB’li çocuklar genellikle yetersiz veya aşırı uyarılır. İlk durumda, bir görevi yerine getiremezler; ikincisinde, buna odaklanamazlar. LeDoux, “Uyarılma sizi içinde olduğunuz duygusal duruma kilitler” diyor. “Bu çok yararlı olabilir (Tehlikede olduğunuzda dikkatinizin dağılmasını istemezsiniz.) ancak aynı zamanda bir sıkıntı da olabilir (Korku sistemi devreye girdikten sonra kapatmak zordur – kaygının doğası böyledir).”⁴⁷ Uyarılma seviyeleri dinlenme veya yorgunluk gibi belirgin faktörleri yansıtır ancak duygusal bağlamda da derinden etkilenir.

DEB’li birçok kişi, örneğin bir eşle çatışma sırasında oldu-

ğu gibi, bazı duygusal açıdan yüklü durumların ortasında üzerlerine garip bir uyuşukluk gelebileceğini fark eder. Aniden esnemeye başlarlar ve gözkapakları ağırlaşır. Partnerleri doğal olarak uyuşukluğun can sıkıntısı ve ilgi eksikliği belirtisi olduğuna inanır. Ya da duygusal olarak stresli DEB’li bir çocuk aniden ve gerçekten “yorgun” olmaktan şikâyet edebilir ancak birkaç dakika sonra bu kaygının kaynağı, ki bu da kapasitesini aştığını düşündüğü ev ödevi gibi bir şey olabilir, ortadan kaybolursa enerjisini geri kazanabilir. Ebeveyn, çocuğun numara yaptığı sonucuna varabilir. Gerçekte olan şey, doğru prefrontal korteksin duygular aşırı tehditkâr olduğu için beyin sapındaki retiküler oluşum olarak bilinen bir nöron ağını aşırı engellemesidir – burası uyarılma devresinin önemli bir parçasıdır.

Retiküler formasyon, kortikal hücreleri daha uyanık, gelen bilgilere daha duyarlı hale getiren kimyasalların salındığı kortekse aksonlar (sinir kabloları) gönderir. Korteks, buna karşılık olarak retiküler oluşuma aksonlar yansıtır ve uyuşuk birey veya yorgun çocukta olduğu gibi uyarılma işlevini engelleyebilir. Duygusal sıkıntı içinde olan kişi için, uykuya dalmak en azından geçici bir kaçışa izin verir – duymazdan gelme ile yakından bağlantılı bilinçsiz bir savunmadır bu. Bunu sadece duygusal çatışma sırasında değil, okuyucunun hatırlayacağı üzere, geçmiş yıllarda annemin bebekliğimde tuttuğu güncelyi okumaya çalıştığım da deneyimlemiştim.

Korku veya endişeye başka bir tepki, bu duyguların üretildiği beyin merkezi olan amigdalanın aktivitesi nedeniyle aşırı uyarılma olabilir. Amigdala aktive edildikten sonra uyarılmayı büyütür ve kortekste ki hücreleri tehlike mesajlarına boğar. Korteks şimdi anksiyetenin algılanan kaynağına hiper odaklı hale gelir ve bir döngü başlatır: anksiyete-uyarılma-daha fazla anksiyete-daha fazla uyarılma, bu sürecin ortasında diğer tüm bilgiler bloke edilir. Bu ruh halindeki bir kişi, endişeli olan herkesin doğrulayabileceği gibi başka bir şeye konsantre olamaz. Sınıftaki bir örnek, belki de iyi niyetli ama otoriter bir öğretmenin huysuz komutlarının kaygısını tetiklediği DEB’li genç bir öğrenci olabilir. Çocuk aşırı uyarılacak ve “dikkat etmeyerek”

öğretmenin öfkesini artıracaktır. Onun onaylamama durumu, buna karşılık, çocuğu içinde bulunduğu endişeli duruma daha da kilitleyecektir. Öğretmen karnesine “Marty sadece konsantre olmayı öğrenirse çok daha iyisini yapacaktır” diye yazacak. Yine başka bir sınıfta, gözdağı vermek yerine cesaret verici tarzdaki bir öğretmenle, Marty iyi iş çıkaracaktır. DEB’ye sahip olabilir ancak dikkat becerileri esnek olmayan bir ölçüte göre ayarlanmaz. O bir “bağlamdaki kişidir”. Bu bağlamda onun için sorun dikkat değil, iç duygusal ortamını düzenleme zorluğudur. Hassas sinir sisteminin öğretmenin ses tonunda algıladığı kabalıktan dolayı her şey çok kolay bir şekilde bozulmuştur.

Uyarılma dikkatin tek bir unsurudur. İlgi, motivasyon ve çocuğun duygusal öncelikleri gibi diğer faktörler de buna katkıda bulunur. Vücudun içsel çevresi de öyle çünkü son derece hassas bir çocuğun fiziksel hisleri dikkatini dağıtabilir. Normal aralığın yüksek veya düşük uçlarındaki kan şekeri seviyeleri gibi dengesiz kimyasal durumlar, DEB’li çocuğun konsantre olma veya duygusal olarak dengede kalma yeteneği üzerinde kötü derecede güçlü olumsuz etkiler yapar. Tüm bu ayrı akışlar birlikte dikkat dediğimiz kompozit zihin aktivitesine akar.

Dikkati zekânın bir işlevi olarak düşünssek de, en derin kökleri duyguların toprak altındadır. Evrimsel açıdan, bu başka türlü olamazdı. Beslenme bakımından zor zamanlar geçiren kılıç dişli bir kaplanın bize saldırıya geçtiğini düşünün: Bu durumda bizi motive etmek için zekâyâ değil, ham korkuya ihtiyacımız vardır. Önce kaçıp sonra soru sormak daha iyidir. Düşünmeden ayrılmış duygu tehlikelidir ancak düşünce duygusuzca hükmettiğinde insan hayatı aynı derecede imkânsızdır. Star Trek’teki Vulkanlı, duygusuz uzay yolcusu Mr. Spock, televizyon için ideal bir karakter olabilir ama bir insan olarak kese kâğıdından çıkış yolunu düşünemez.

Bir tür olarak insanoğlu için doğru olan, bireysel insan için de geçerlidir. Bebeklik döneminde, duygusal gelişim entelektüel büyümeden önce gelir çünkü duygu ve motivasyonu işleyen beyin merkezleri, düşünceye ve mantığa hizmet edenlerden önce olgunlaşır: Akıldan önce duygu, sol beyinden önce sağ beyin.

Dikkat ilk olarak beynin duygu işleyen kısımlarının bir aktivitesi olarak gelişir. Duygular, bilinçli düşüncemize hâkim olmak için akıl geldikten sonra bile dikkatin temeli olmaya devam eder.

Yeni doğan, dikkatine görüşünden daha fazla odaklanamaz. Aslında, görsel ve dikkat sistemleri arasındayakın bir bağlantı vardır: Bebeğin annelik yapan yetişkin ile duygusal ilişkisi her ikisinin de gelişimi için güçlü bir güdüleyicidir. Gördüğümüz gibi, duygusal olarak önemli nesneyi –o yetişkini– izleyen prefrontal kortekste ki beyin merkezi aynı zamanda ortamda bebeğin dikkatini çeken şeyin seçilmesine yardımcı olur. Bakım verenin doğrudan, sakın ilgisi önce bebeğin dünyaya olan kendi ilgisini artırır ve dikkatini düzenlemeye yardımcı olur. Karşılıklı bakışma etkileşimleri sırasında aralarında geçen mest edici sevinç, bebeği çevreyi keşfetmek için motive eder.

Zihin mimarisinin inşasında ilk aşama Stanley Greenspan'ın “duyumları anlamlandırmak” olarak adlandırdığı şeydir:

Olgunlaşmamış bir sinir sistemi ile donatılmış bir bebek, büyümekte olan vücudunun hem içinden hem de dışından gelen patırtılı bir uyarılar dünyasına gelir. Yaşamın ilk aylarında, normalde gelişmekte olan bir çocuk, olgunlaşan duyuları aracılığıyla engelsiz ve kanalize olmadan akan duyulardan bir düzen oluşturma görevine başlar. Önce vücudunun hareketleri, içsel hisleri ve kendi dikkati üzerinde kontrol sahibi olmalıdır. Aynı anda kendisi dışındaki nesnelere veya olaylar katılırken ve bazen harekete geçerken, aynı zamanda sakın kalmayı öğrenmelidir. Sakın bir ilgi-dikkat seviyesine erişen bebek, insan potansiyelinin yerine getirilmesi yolunda ilk devasa adımı atmış olur.⁴⁸

Beyin büyümesi ve zihinsel gelişimin ilk aşamalarında başlayan dikkat becerisi birkaç önemli aşamadan geçer ancak hepsinin merkezi payandası birincil bakım veren ile güvenli bağlanma/uyumluluk ilişkisidir. Bu olmadan, bebek odaklanamayacaktır. Bu olmadan, yürümeye başlayan çocuk çevreyi nasıl keşfettiği konusunda tereddütlü veya düzensiz olacaktır. Bakıcı ve bebek arasındaki mutlu etkileşimler, beyindeki ödül

kimyasallarının, endorfinlerin ve dopaminlerin salınımını etkileyerek motivasyon ve uyarılma yaratır. Anne ile sadece on saniye süren olumlu bir etkileşimde, yetersiz uyarılmış bir yürümeye başlayan çocuk enerji alır, odaklanmamış dikkati odaklanmış dikkate dönüşür.⁴⁹

Dikkat ve duygusal güvenlik çocukluk boyunca iç içe kalır. Dikkat eksikliği gibi görünen şey, çocuğun onun için önemli bir şeyle meşgul olması olabilir ancak bu gözlemleyen yetişkin tarafından görülemeyebilir: Çocuğun duygusal kaygıları. DEB’li çocukların sınıftaki davranışlarının, ortak bir örnek vermek gerekirse, sık sık yıkıcı olduğu söylenir. Öğretmenin onlara ders çalışmaları için sağladığı materyalden daha çok akranlarıyla etkileşime girmeye ilgileri var gibi görünürler – bu da ilişkileri ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları anlamına gelebilir. Bunu çok başarılı bir şekilde yapmama eğiliminde değillerse, daha da umutsuzca yaparlar. Beyinlerinin dikkat sistemi, çocuğun dünyayla arasındaki duygusal bağlantı hakkındaki kaygılar tarafından tüketildiğinde “okul moduna” geçemez.

Derinden yaralanan insanlar için, iç dünya gerçeğinden daha fazla anlam sunabilir. 30’lu yaşlarda, hiperaktif değil sadece bir hayalperest olduğundan DEB’si hiç fark edilmeyen bir kadın, bana tüm okul günlerini pencereden dışarı bakarak geçirdiğini, hayali arkadaşlarıyla hayali maceralarda kaybolduğunu söyledi. Dışarıdan, biri onu “dikkati dağılmış” şeklinde tanımlamış olabilir. Dikkat dağınıklığının Latince kökü “uzaklaşmak”-tır – onu içeriden uzaklaştırmak onun gizli, en duygusal özlemiydi. Beyni bilinçsizce kendi yarattığı bir iç evrene sınıftaki herhangi bir şeyden ya da herhangi birinden daha fazla değer veriyordu.

Duygusal temas için dırdır eden açlık, DEB’li birçok çocuğun, onlara eşlik eden ve onlara dikkat eden bir yetişkinin varlığında bir işe odaklanma yeteneğine sahip olduğu gözlemlenen “paradoksu” açıklar. Aslında eğer dikkati etkilemede kaygı ve bağlanmanın karşıt rollerini görürsek bu hiç de paradoks değildir: Bağlanma dikkati teşvik eder, kaygı onu baltalar. Çocuk duygusal temas arayışıyla ilgilenmediğinde, prefrontal kortek-

si, dikkat eksikliği bozukluğu dediğimiz şeyin sabit, değiştirilemez bir fizyolojik durum olmadığını göstererek, eldeki göreve dikkat ayırmakta serbest kalır; fizyolojik bir durum, evet, ama sabit ve değiştirilemez değil. Yetişkinle pozitif temasın sıcaklığı ve memnuniyeti genellikle çocuğun prefrontal korteksine dopamin sağlamada bir psikostimülan kadar iyidir. Daha fazla güvenlik, daha az endişe ve daha fazla odaklanmış dikkat anlamına gelir. Her durumda sabit kalan görülmemiş faktör, çocuğun yaşamın ilk yıllarına kadar uzanan bilinçli olmayan bağlanma özlemidir. Bu ihtiyacın karşılandığı yerlerde DEB sorunları geri çekilmeye başlar.

Duygusal çalkantılar ve zihindeki düşünce fırtınaları nedeniyle dikkat dağınıklığı da hafızayı mahveder. DEB’li herkes, günde sayısız kez, başka bir odaya girmeyi veya sadece orada şaşkın bir şekilde durmak için yukarı veya alt kata koşmayı, ilk etapta ne aramaya geldiğini merak etmeyi veya dalgın bir şekilde aldığı oldukça işe yaramaz bir şeyle geri dönmeyi deneyimlemiştir. Buradaki anahtar ifade dalgın bir şekilde. Kötü şöhretli kısa süreli hafıza büyük ölçüde DEB’nin duymazdan gelinmiş, yarı ayrılmış, içsel olarak meşgul durumundan kaynaklanmaktadır. “Bu tür bir ‘hafıza kaybı’ meydana gelir çünkü dikkat yeni epizodik anılar oluşturmak için gereklidir” diye yazıyor psikolog Daniel Schacter, “Ve dikkat kaynaklarımız iç düşünceler ve duygular tarafından tüketildiğinde, dışarıdaki dünyayla başa çıkmak için geriye çok az şey kalır.”⁵⁰

Bir keresinde DEB’li 43 yaşındaki bir yazardan çocukluğunu tanımlamasını istemiştim. “Biberli yahni, düşük çeneli ve asabi” diye karşılık verdi. Bu tanıma bayıldım; esprili, hiper-enerjik, karman çorman bir zihin dağınıklığı. Kayıtlara geçsin diye söylüyorum, ona tam olarak ne demek istediğini sordum bu arada. Beklenmedik derecede patlayıcı, yoğun, odaklanmamış ve her zaman diğer çocukları sohbete sokmaya çalışan biri olduğunu açıkladı.

“Gördünüz mü, odaklanmışsınız” dedim. “Sizin için önemli olan şeye odaklanmıştınız: Dünyadaki ilişkileriniz. Ama kimse anlamamış.”

SARKAÇ SALLANIR: HİPERAKTİVİTE, ÜYUŞUKLUK VE UTANÇ

Aktif olmaktan çıktığınız anda, hemen bir sinirsel endişe hissi oluştuğunu fark ettiniz mi bilmiyorum; sanki canlı değil, uyanık değilmişsin gibi hissediyorsun, bu yüzden devam etmelisin. Bir de yalnız olmaktan, tek başına yürüyüşe çıkmaktan, tek başına olmaktan, kitapsız, telsizsiz, konuşmadan; ellerinle, aklınla ya da kalbinle her zaman bir şey yapmadan sessizce oturma korkusu vardır.

J. KRISHNAMURTI

“Her zaman ayağa kalkıp başka bir şey yapmak gibi bir his vardı içimde” diyor dikkat eksikliği bozukluğu olan on sekiz yaşındaki Andrew. Çoğu zaman bu duyguya hiç düşünmeden itaat eder, bir konuşmanın ortasında diğer kişi konuşurken oradan ayrılıp gidermiş. Bazen o kadar çok konuşurmuş ki arkadaşları sadece bir saat kadar onunla birlikte olmaya dayanamıyormuş. O her zaman hareket halindeymiş ama nadiren üretken bir şey yapıyormuş.

Hiperaktivite çeşitli şekillerde yaşanır. DEB’li kişi, kısa süreler boyunca bile hareketsiz olmak zorunda kalmaktan rahatsızlık duyar. Birkaç dakikadan fazla huzursuz hareketleri yapmamak için fiziksel bir açıklama olabilir. Birey her seferinde zihinsel bir kasırgaya yakalanır. Yetmiş iki yaşında bir adam, bir je-

olog, buna “haber filmi düşüncesi” diyor, bununla da düşüncelerinin bir konudan diğerine hızla kaymasını kastediyor. (Başlangıçta mühendis olarak eğitilmişti ancak bir ofisin sınırlarına tahammül edemedi. Jeolojiye geçti çünkü çalışma açık havada, hareket halinde olmasına izin verdi.) Hiperaktivitenin bir başka belirtisi, gözlerin sık hareketi, diğer insanları hayal kırıklığına uğratan ortamın taranması olabilir. Her zaman bir şey ya da başka birini arıyor gibi görünen bir bireyle olmak rahatsız edicidir.

Hiperaktivite, DEB ile ilişkili diğer özellikler gibi, bir çocuğun olgunlaşmasında normal bir aşamadır. Dikkat eksikliği bozukluğunda aşamalar, durum haline gelir: Bireyin psikolojik gelişimi değişmez. Davranışlar ve duygusal kalıplar yürümeye başlayan bir çocuğun seviyesinde kalır. Hiperaktivite ve karşıtı, DEB’li birçok çocuk ve yetişkinin uyuşukluğu, her ikisi de ilk olarak küçük yaşta, “gebeliğin ikinci dokuz aylık döneminin” sonundan yaklaşık on sekiz aylık olana kadar yaşanan vücut durumlarının abartılarıdır. Her biri, DEB’de kötü kontrol edilen otonom sinir sisteminin aktivitesini temsil eder. Bunun nasıl çalıştığına daha yakından bakmak yararlı olacaktır.

Sinir sistemi, merkezinde beyin ve omurilik ile iki ana bölüme sahiptir. Gönüllü sinir sistemi, konuşma veya pozisyon değişiklikleri gibi kasıtlı eylemlerde gövde, uzuv ve kafa kaslarını hareket ettirir. Otonom sinir sistemi (OSS), adından da anlaşılacağı gibi bilinçli irademizden bağımsızdır. Bağırsak, kan damarları, akciğerlerdeki bezler ve hava yolları gibi organların duvarlarını kaplayan ve düz kaslar olarak adlandırılan kasları kontrol eder. Hormonların salınması, iç organlara, cilde kan akışı ve bağırsaklardaki kasların kasılması gibi vücut durumlarını yönetir. Otonom sinirler ayrıca gönüllü kasların taban çizgisi gerginlik seviyesini, ayrıca cilt sıcaklığını ve saç köklerinin sertleşme veya gevşemesini de ayarlar. Genel olarak, istikrarlı bir iç kimyasal ve fizyolojik vücut ortamı için kablolama sağlarlar.

Vücudun fizyolojik durumları doğrudan duygulardan etkilenir çünkü korteksin duyguları işleyen kısmı OSS’yi de denetler. Hassas çocuğun karın ağrıları, bilinçsiz korkular ve gerginliklerin tetiklediği otonom sinyallerin neden olduğu kas

kramplarıdır. “İçgüdüsel duygular” duyguların OSS üzerindeki etkisini ifade eder, yaygın görülen “tüylerim ürperdi” ifadesi gibi. Otonom sinirler sıkı kaslardan sorumludur ve bazı şeylerin neden “midemizi bulandırdıklarını” veya bize “boyun ağrısı” verdiğini açıklarlar.

OSS’nin iki karşıt bölümü vardır: enerji tüketen *sempatik* ve enerjiyi koruyan *parasempatik*. Sempatik bir şekilde uyarıldığımızda kaslarımız gerilir, kalp atış hızımız artar, kan akışı uzuvlarımıza gider ve adrenalin vücudumuza pompalanır. Sempatik sinirlerin ateşlenmesi, vücutta hayatta kalmada önemli olan yüksek uyarılma iklimini yaratır çünkü kaçış veya kendini savunmada hızlı hareket etmemizi sağlar. Bu iyi bilinen savaş ya da kaç tepkisidir. Günlük hayatta bunu, heyecan ile ilişkili vücut durumu olarak deneyimleriz.

Vücudun yavaşlaması gereken, hatta kesinlikle hareket-siz olmanın bir ölüm kalım meselesi olduğu zamanlar da vardır. Savaş ya da kaç imkânsızsa, fark edilmemek hayatta kalma biletimiz olabilir. Parasempatik sinirler hâkim olduğunda, vücut çöker, baş aşağı sarkar, kollar gevşer, gözler başka tarafa döner, yüz kasları gevşer. Yüzdeki kılcal atardamarları çevreleyen düz kas lifleri tonunu kaybettikçe, bu küçük kan damarları genişler ve yüz derisi kanla dolar. Kızarıyoruz. Düşük uyarılma durumu ortak utanç duygusunda yaşanır. Kronik bir formda olduğunda, depresyonun bir özelliğidir.

Hiperaktivite, henüz yürümeye başlayan küçük çocukta uygun olan düzensiz yüksek uyarılma. Yaşamın ilk dokuz ayının sonuna doğru, bebek evrenini coşkulu bir şekilde keşfetmeye başlar. Artık hareketlilik için yetişkinlere güvenmek zorunda olmadan, yorulmadan çevresinin her kıyısını, her kuytu köşesini, her nesneyi inceler. Test eder, tadar, oynar ve keşfeder, pek çok şeyin amacını ve kullanımını öğrenir. Bu uzun süreli heyecan aşamasında, gerekli koşullar varsa korteksin sempatik sinir sistemini dizginlemesini sağlayan sinir yolları kurulur. Stres sırasında, bu devreler düzgün gelişmez ve hiperaktivite devam eder. Sadece birkaç ay sürmesi gereken aşama, çocuğun sıkışıp kaldığı bir duruma dönüşür.

Hiperaktivitenin başka bir bileşeni daha vardır: Yaşam boyunca, yüksek anksiyete zamanlarında insan tepkisi olmaya devam eder. Önümüzdeki hafta, öngörülemez bir anda, isimsiz bir felaketin sizin veya bir yakınınızın başına geleceği ve bunu önlemek için hiçbir şey yapamayacağınız söylenecekti, yanıtınız muhtemelen DEB’li hiperaktif çocuğun veya yetişkinin alışılmış zihinsel ve fiziksel davranışlarına benzerdi. Düşüncelerinizi odaklamakta zorlanırsınız ve zihniniz koşu bandında bir sincap gibi hissedebilir: Yarışan ama hiçbir yere gidemeyen bir sincap. Hareketsiz oturmak bir angarya olur. Bir yetişkinde çaresiz kaygının klişeleşmiş bir görüntüsü, babanın karısının doğum yaptığı doğumhanenin dışında gergin bir şekilde volta atmasıdır. DEB’deki hiperaktivitenin, kalıcı, gizli anksiyete akımıyla beslendiğine inanıyorum.

Derek, 42 yaşında. Her zaman görevleri tamamlayamama ve belirli bir faaliyete herhangi bir süre devam edememe gibi bir eksikliğe sahipti. Sorunları ilkokuldan beri belliydi. Yüksek zekâsına rağmen, çok kötü bir okul sicili var, başarısız oluyor veya dersleri bırakmak zorunda kalıyor ve kronik bir beklenenden daha az başarı gösterme durumu söz konusu. Nadiren karşısına çıkan kişiliğine uygun durumlarda ise gayet başarılı olabiliyor. 8. sınıfı üstün başarıyla tamamlamış ve onur listesine girmiş; 9. sınıfta da eski örüntüler kendini tekrar etmiş. Derek huzursuz biri, sürekli yollarda ve pek çok trafik kuralı ihlali var. “Sanki sürekli orada olmayan bir şeyi yakalamaya çalışıyor gibiyim” demişti ilk görüşmemizde. “Olmayan bir şeyi yakalamaya çalışmak” Derek’in endişeli bir bebekken biriyle sorunsuz bir bağlantı için çevresini taradığı, rahatlık aradığı sinirsel bir hatıradır. Anne babası, çatışmalarla geçen yılların ardından Derek henüz dört yaşındayken boşanmış. Sonrasında babasını pek görmemiş. Kendini bu dünyada hiçbir zaman güvende hissetmemiş.

Gözlerim, dikkat eksikliği bozukluğu olan hemen hemen herkesin gözleri gibi, sanki kendi iradeleriyle karşılaştığım yüzleri süpürür, herkesin gözlerini tarar, temas belirtileri tarar.⁵¹ Yabancılar aniden beni onlara kasıtlı olarak bakarken yakalar.

Bu otomatik tarama, biriyle sohbet ettiğimde bile oluyor, belki de belirli bir kişiyle etkileşimle ilgilenmediğim izlenimini yaratıyor. Vancouver’lı psikolog Gordon Neufel, anksiyete için “bir bağlanma alarmı” diyor. İnsan bebeğinin hayatta kalma sürecindeki rolü, kesinlikle bağımlı olduğumuz bağlanma ilişkileri tehdit altında olduğunda ortaya çıkar. Kronik bir duruma gelmediği sürece kullanışlıdır.

Sıcak, destekleyici bir yetişkinin varlığında tıpkı dikkatsizlik azaldığı gibi, hiperaktivite de azalır. Bazı çocuklar bu konuda çok nettir. Sekiz yaşındaki bir hastam, her akşam dişlerini fırçaladığında ailesinden birinin ona banyoya kadar eşlik etmesi konusunda ısrar ediyordu. “Sen yanımda değilken hiper oluyorum” diyordu babasına.

Hiperaktivite kaygıyı ifade ediyorsa, uyuşukluk ve yetersiz uyarılma da utancı ifade eder. Utanç, kaygı gibi, bir bağlanma duyusudur. Psikolog Gershen Kaufman, “Ne zaman biri bizim için önemli hale gelse, ne zaman bir başkasının bizimle ilgilenmesi, saygı duyması veya değer biçmesi önemli olsa, utanç yaratma olasılığı ortaya çıkar” diye yazıyor.⁵² Utancın kökeni, ebeveyninden kopmuş olma, bağlantıyı bir anlığına kaybetmiş olma hissidir. Engel olunamaz, kaçınılmaz şekilde olgunlaşmanın bir parçası olarak ortaya çıkar.

Küçük çocuğun hiperaktif keşifleri başladıktan birkaç ay sonra kısıtlanır. Keşfetmenin kaçınılmaz bir sonucu, limitlerin, sınırların tanımlanmasıdır. Bu sınırlardan bazıları, bir sokaktaki kaldırım gibi fizikseldir; bazıları sosyaldir, başka bir insanın saçı çekilirken hissedebileceği acı gibi. Sınırları öğrenmeyen çocuk tehlikededir. Geçilmemesi gereken sınırlar vardır ve bunu öğrenme şekli bağlanma ilişkisidir.

Kabul edilebilir davranışın sınırlarını bir elkitabı okuyarak, hatta bize anlatılsa bile öğrenemeyiz. Bu sınırlara neden uyulması gerektiğini anlamadan çok önce sınırlar belirlenmeye başlamalıdır. Bunu ebeveynlerimizin, en önemlileri sözsüz olan tepkileriyle öğreniriz. Hayır kelimesi, sert bir sesle ve onaylamayan bir bakışla söylenmediği sürece, başını sallamak gibi diğer onaylamama kanıtlarıyla birlikte yeni yürümeye baş-

layan çocuk için hiçbir şey ifade etmez. Yaşam boyunca, sözel iletişimin satırları arasında okuduğumuz sözsüz mesajlar – kelimelerin kendisinden çok daha fazla – bizi davet ederek veya dışarıda tutarak başkalarıyla ilişkilerimizi tanımlar.

Seminal psikolojik araştırmacı ve terapist Allan Schore, “En iyi niyetli ebeveynlik bile, davranışları etkilemek için hafif utandırıcı prosedürlerin kullanılmasını içerir”⁵³ diye yazıyor. Yürüme ve durmak bilmez keşif aşamasının başlangıcında, anne davranışının yüzde 90’ı sevgi, oyun ve bakımdan oluşur ve bir araştırmaya göre, sadece yüzde 5’i küçük çocuğun devam eden aktivitesini yasaklamaya yöneliktir. İlerleyen aylarda radikal bir değişim yaşanır. Uyarılmış durumdaki küçük çocuğun merakı ve delişmenliği, onu ebeveynin onaylamadığını ifade etmesi gereken birçok duruma götürür. On bir ila on yedi ay arasında, ortalama bir çocuk her dokuz dakikada bir yasaklamayla karşılaşır. Onaylamayan kelimelere, ses tonuna ve vücut diline yanıt olarak, yürümeye başlayan çocuk fizyolojik utanç durumuna geçer: Aktiviteden hareketsizliğe, enerji harcamaktan enerji tasarrufuna, yüksek uyarılma durumundan düşük uyarılma durumuna. Bu, doğanın tam olarak amaçladığı şeyi elde eder – ebeveyninden gelen bir sinyalle muhtemelen tehlikeli bir aktiviteyi durdurmayı.

Uyarılmanın azalması aşamasında, korteksin otonom sinir sisteminin diğer kısmı olan parasempatik bölümünü dizginleyebilmesi için yeni devreler gelişir. Daha önceki gibi, inhibisyon yollarının olgunlaşması için ortamın uygun olması gerekir.

Ebeveynin onaylamama sinyali aşırı güçlüyse veya ebeveyn çocukla hemen sıcak duygusal teması yeniden kurmak için harekete geçmiyorsa utanç aşırı hale gelir – Gershen Kaufman, buna “kişilerarası köprüyü restore etmek” diyor. Ebeveynin yaşadığı kronik stres, o köprüyü yıkma etkisine sahiptir. Küçük çocuğun ebeveynin ruh hallerini ve yüz ifadelerini yorumlamak için geniş bir içgörü haznesi yoktur: Kişiyi ya davet eder ya da yasaklar. Ebeveynin dikkati dağıldığında veya içine kapanık olduğunda, biraz büyümüş bebek veya yürümeye baş-

layan çocuk utanç hisseder. Bebeklerde, ebeveynin göz temasını kırmasından başka bir şeye yanıt olarak utanç duruşları gözlenir. Depresif annelerin bebeklerinin tavırlarında inaktivite ve kaçırılan bakışlar önemli yer tutar.

Yürümeye başlayan çocuk aşamasını geçtikten sonra, çocuğun davranışının ebeveyninden, DEB’li çocuklar için ortalamadan daha fazla olmak üzere, kızgın bir tepkiyi tetikleyebileceği pek çok zaman olacaktır. Bazı ebeveynler, çocuğa duygusal olarak kopmuş hissettirmeden öfkelerini ifade edebilir. Reddedilme hissettirmeden onaylamadıklarını iletirler. Diğer ebeveynler, özellikle öz düzenleme sorunları olanlar, bariz veya maskelenmiş öfke ile tepki verebilir, soğukluğu veya yenilgi ve hayal kırıklığına işaret eden, çocuğun üzgün bir tavırla kendini geri çekmesini cezalandırabilir. Bunlar çocuklarımdan benden gördüğü öfke tepkileriydi. Bu her olduğunda, çocukta utanç duygusunu uyandırır, özellikle de ebeveyn kendisinin verdiği tepki her neyse bundan çocuğun sorumlu olduğuna inanıp çocuğu da böyle olduğuna inandırdığında.

Dikkat eksikliği bozukluğuyla ilişkili derin utanç duyguları genellikle DEB’li bireyin birçok şeyi yanlış anladığı gibi bariz bir gerçekle açıklanmaktadır. Görünüşe bakılırsa, mantıklı. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkin veya çocuk sık sık gücendirebilir, verdiği bir sözden dönebilir veya bir yere geç kalabilir. Dikkatsizliği ve sözsüz sosyal mesajları okumada yaşadığı zorluklar göz önüne alındığında insanların damarına basar. Birçok görevde başarısız olduğu, birçok eksiklik nedeniyle hak ettiği şekilde –kendisi böyle düşünür– eleştirildiği anılarını taşır. Bununla birlikte, bu tür olaylar sadece utancı pekiştirebilir veya kışkırtabilir – buna neden olamazlar. Çıkış noktasının kötü işler yapmakla, başarısızlıklarla ya da kimseye zarar vermekle bir ilgisi yoktur. Tam tersi olan hiperaktivite gibi utanç da korteks tarafından düzenlemeden kaçan normal bir fizyolojik durum olarak başlamıştır. Bireyin öz kimliğine sıkıca sarılı hale gelir.

John Ratey, dikkat eksikliği bozukluğunun kelime dağarcığında en sık görülen ifadenin “üzgünüm” olduğunu ustalık

la gözlemlemiştir. Yeni DEB hastalarıyla tanıştığım da beni hemen etkileyen şey ne sıklıkta özür diledikleridir. Onlardan daha yüksek sesle konuşmalarını istediğimde, bir soruya kolayca cevap veremediklerinde, daha fazla bilgi istemek için konuşma akışlarını böldüğümde, zaman tükendikçe oturumu birkaç dakika içinde sona erdireceğimizi söylediğimde özür dilerler. İnsanlar daha en başta ofisimde oldukları için af diliyorlar. Açılış sözleri bile özür olabiliyor: “Zamanınızı aldığım için üzgünüm. Eminim sizi görmek için benden çok daha fazla yardıma ihtiyacı olan birçok insan vardır.” Tabii ki, çok ciddi bir sorunları olduğunu düşünüyorlarsa da özür diliyorlar: “Üzgünüm, bana yardım etmenin zor olduğunu biliyorum. Böyle umutsuz bir vakayla uğraşacağınızı hayal bile edemezsiniz.” Hiçbir suçun işlenmediği bu pişmanlık ifadeleri derin bir utanç duygusunu ifade eder. Eğer sözler utancını ele vermeyecek olursa da kaçırılan gözlerden anlaşılabılır.

DEB’de hiperaktivite ve düşük uyarılma durumu, bireyin yaşına veya anlık olaylara uygun olmayan bir şekilde sabit, değişmez hal almıştır. Çok kolay tetiklenirler ve tetiklendikten sonra kontrolden çıkma eğilimindedirler. Korteks otonom sinir sisteminin her iki bölümünü de düzenleyemez. Fizyolojik ve duygusal olarak, DEB’li çocuk veya yetişkin, aşırı, amaçsız heyecan ve baskın duygunun utanç olduğu ve hiç de dinlendirici olmayan bir bitkisel hal arasında ileri geri sallanır. Bazıları bu zıt kutuplardan birine veya diğerine takılıp kalma eğilimindedir. İki durum aynı anda da mevcut olabilir ve bunun sonucunda da ortaya tedirgin, odaklanmamış bir inaktivite çıkar.

Dikkat eksikliği bozukluğu hakkındaki pek çok şey gibi, hiperaktivite, uyuşukluk ve utanç, uzak, stresli veya dikkati dağılmış bakım verenin nörolojik anılarıyla yakından bağlantılıdır. Zihin kendini fark eder etmez bir rahatsızlık hissi olacaktır çünkü bu tür bir farkındalık hemen bebeğin duygusal olarak yalnız hissetme sıkıntısıyla kodlanmış tepkilerini tetikler. **Zihnin daha sonra çaresiz uyuşukluğa atlar veya bağlanacak bir şey aramak için uzaklaşır: bir fikir, bir fantezi, bir hatıra, sohbet, müzik, okuma – herhangi bir şey. Bunu yapamadığında, ortaya yo-**

ğun bir huzursuzluk ya da can sıkıntısı dediğimiz kendi zihninden bir kaçış başlar.

İyileşmenin, beyinde farklı mesajlar taşıyabilen devreler ve benliğin farklı, çaresiz olmayan bir görüntüsüne ihtiyacı vardır. Bu tür devrelerin, korteksin inhibisyon ve düzenleme işini yapmasına yardımcı olmak için sinir yolları gibi, yaşamın herhangi bir zamanında gelişebileceğine dair güçlü kanıtlar vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM
DEB’li ÇOCUK VE İYİLEŞME

HER ŞEY BITMİŞ DEĞİL: ŞARTSIZ POZİTİF TAKDİR

Artık çevre kaynaklı modifikasyonlar ile meydana gelen anatomik değişikliklerin ayrıntılarını göstermek için kanıtlara sahibiz... Beynin değişmez olmaktan uzak olduğu artık çok açık.

MARIAN CLEEVES DIAMOND, *Enriching Heredity*

insanlar genellikle bireyin dikkat eksikliği bozukluğundan “büyüyerek kurtulup kurtulamayacağını” sorar – iyileşme bir büyüme meselesi olduğundan güzel bir sorudur bu. Ve cevabım, evet. DEB’li çocukların ihtiyaç duyduğu şey tedavi değildir: Büyümelerine yardımcı olunması gerekir. Gerekli olan, ebeveynlik tekniklerindeki bir değişiklik değil, ebeveynlik tutumlarında çocuğun daha derin bir şekilde anlaşılmasına dayanan bir değişikliktir. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinin de kendini daha derinden anlaması, daha sonra kendi kendine ebeveynlik olarak tanımlayacağımız görevi üstlenmesi gerekir.

Dikkat eksikliği bozukluğunda iyileşme süreci için görünüm olumludur. Sporcular tarafından çok sevilen Yogi Berra’nın sözleri bu tür bir iyimserliğin tipik bir örneğidir: Her şey bitmiş değil. Bu söz başka hiçbir yerde insan beyninin ve insan kişiliğinin yaşam tarihinden daha gerçek değildir. Deneyimin beynin devreleri üzerinde büyük etkisi olduğunu ve ayrıca

kimyasal değişikliklerin çevreden –iyi veya kötü– etkilendiğini gördük. Beynin kabloları ve kimyası sıkı bir şekilde her şeye bağlı değilse de erken çocukluk döneminde de değişmez bir şekilde sabit değildir. Yaşamın ilerleyen zamanlarında iyileşmenin zorluğu, bebeklik döneminde nedenselliğe bakmakla aynıdır. Hangi koşullar gelişimi teşvik eder? Hangi koşullar bunu engeller?

Beyin üzerindeki laboratuvar çalışmaları ve insanlarla yapılan klinik deneyler önümüze olasılıklarla dolu bir dünya açtı. California Üniversitesi’nin Berkeley’deki Anatomi-Fizyoloji Bölümü’nde tanınmış bir beyin araştırmacısı olan Dr. Marian Cleaves Diamond, “Memeli beyni, ileri yaşlara kadar ortam kaynaklı zenginleştirmeye iyi yanıt verme kapasitesine sahip gibi görünüyor” diye yazıyor.⁵⁴ Laboratuvarında, yeni doğanlardan yaşlılara kadar uzanan sıçanlar, çeşitli derecelerde sosyal izolasyon, uyarılma, çevresel ve besinsel zenginleştirmelere tabi tutuldu. Otopsiler, çevrenin destek olduğu sıçanların beyinlerindeki korteksin katmanlarının daha kalın, sinir hücrelerinin daha büyük, dallanmalarının daha ayrıntılı ve kan stoklarının daha zengin olduğunu gösterdi. Bunların arasında orta yaşı geçmiş olanlar bile sadece otuz günlük ayrıştırıcı tedaviden sonra, “standart” kuzenlerinden neredeyse iki kat daha uzun süre bağlantı dalları oluşturabildiler. Dr. Diamond bu sonuçlara *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain* [Kalıtımı Zenginleştirmek: Çevrenin Beynin Anatomisine Etkisi] adlı kitabında yer verdi. “Belki de tüm çalışmalarımızdan öğrenilen en değerli bilgi birimi” diye yazıyor, “Her yaşıta çevreden farklı stimölasyon seviyelerine maruz kalan hayvanların serebral kortikallerinde yapısal farklılıklar tespit edilebilir... Çalışılan her yaşıta, zenginleşme veya bileşen yitimi-ne bağlı anatomik etkiler olduğunu ortaya koyduk.”

En cesaret verici olanı, Dr. Diamond’ın doğumdan önce yoksun bırakılan veya bebeklik döneminde kasıtlı olarak zarar gören hayvanların beyinlerinin bile zenginleştirilmiş yaşam koşullarına yanıt olarak yapısal değişikliklerle geçmişteki zararları telafi edebildiğini gösteren bulgularıydı. “Bu yüzden,

elverişsiz koşullar altında hayata başlayan insanlardan vazgeçmemeliyiz” diye yazıyor. Çevresel zenginleşme, hasarın derecesine veya şiddetine bağlı olarak beyin gelişimlerini de iyileştirme potansiyeline sahiptir.”

İnsanlarda da, yetişkin beyninin bile çevreden olumlu yönde etkilenmesini beklememiz şaşırtıcı olmaz. Aynı şeyin uzun zamandır hemen hemen her organ veya vücudun bölümü için doğru olduğu bilinmektedir. Kullanılmayan kaslar körelir ancak iyi egzersiz yapılırsa boyut ve güç bakımından büyür; egzersiz ve sağlıklı diyet ile kalbe kan akışı iyileştirilir; aerobik egzersiz ile akciğer kapasitesi artar. Fiziksel ve entelektüel olarak aktif kalan yaşlılar, zihinsel işleyişlerinde daha pasif çağdaşlarına göre çok daha az düşüş yaşarlar.

Yaşamın erken dönemlerinde, insan beyninin değişen koşullara tepki verme yeteneği olan plastisite o kadar büyüktür ki, doğum sırasında beyninin bir tarafı hasar gören bebekler, tüm yarımküreyi kaybetseler bile bu açığı telafi edebilir.⁵⁵ Diğer yarısı, bu çocukların neredeyse simetrik yüz hareketlerine sahip olacak ve sadece hafif veya orta derecede topallayacak şekilde gelişir. Yaşla birlikte plastisite azalır ancak asla tamamen kaybolmaz. Yetişkinlikte bile nörolojik adaptasyon, birçok insanın inmeden sonra gösterdiği iyileşmede görülebilir. Serebrovasküler bir kazada veya inmede, beyin dokusu genellikle kanama nedeniyle tahrip olur. Ölen sinir hücreleri hayata dönmeyecek olsa da çoğu zaman hasta haftalar veya aylar içinde felç olmuş bir uzvu tekrar kullanabilecek hale gelir. Yeni devreler görevi devralmış, yeni bağlantılar oluşturulmuştur. Doktor ve sinirbilimci Francine Benes, “Normal koşullar altında ‘büyüme’ yaşam boyunca beynin bir özelliği olabilir” diye yazıyor.⁵⁶

Nörolojik devrelerin değişmesinin bir yolu, sinir hücreleri arasındaki bağlantılar yani sinapsların güçlenmesi veya zayıflamasıdır. Nörolog ve sinirbilimci Antonio Damasio, “Farklı deneyimler sinaptik güçlü yönlerin birçok sinir sisteminde ve içinde değişmesine neden olduğundan, deneyim devrelerin tasarımını şekillendiriyor” diyor. “Sonuç olarak, beyin devrelerinin tasarımı değişmeye devam ediyor. Devreler sadece ilk deneyi-

min sonuçlarına duyarlı değildir ancak sürekli deneyimle tekrar tekrar esneyebilir ve değiştirilebilir.”⁵⁷ (İtalikler bana ait).

Sinapsların gücü, kullanımda veya kullanım dışı olması, kullanım sıklığı veya vücut kimyasının bir durumdan diğerine bileşimi de dahil olmak üzere birçok faktörden etkilenir. Devreler ayrıca işlevlerine müdahale edebilecek veya onlara yardımcı olabilecek diğer devreler tarafından zayıflatılır veya geliştirilir. Dikkat eksikliğinde bunu aynı çocuk bir ortamda bir konuya katılabilirken başka bir ortamda aynı konuya konsantre olamaması şeklinde görüyoruz. DEB’nin bu duruma has olma niteliği, dikkatte güçlü bir rol oynayan duygu girdilerini yansıtır.

Bildiğimiz gibi, DEB’de korteks alt beyin bölgelerindeki uyarılma ve duygu üreten merkezler üzerinde yeterince sıkı kontrol sağlamaz. Dr. Benes, korteks ve bu duygusal merkezler arasındaki önemli bağlantıların “Altmışlı yaşlar gibi ileri bir döneme kadar olgunlaşmaya devam ettiğine dikkat çekiyor [...] [Bu] insan davranışının en azından kısmen idrak ile duygu arasında ilerici bir entegrasyonu içerebileceğini göstermektedir.” İdrakin duygu ile entegrasyonu –bildiklerimizle hissettiklerimizi birleştirme– DEB’deki iyileşme sürecinin gerektirdiği entegrasyondur. Bunun eksikliği DEB’li zihnin parçalanmasının altındaki temeli oluşturur.

Bir çocuk psikiyatrisi olarak Stanley Greenspan’in, dikkat eksikliği bozukluğundan çok daha engelleyici özellikleriyle nörofizyolojik ve psikolojik işlev bozukluğunun bir türü olan otizmin tedavisine özel bir ilgisi vardı. Dr. Greenspan, otizmlili bazı çocukların “normal hatta üstün aralıktaki bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerle” zeki ve duygusal açıdan sağlıklı olmalarına yardımcı olduğunu bildirmektedir. “Otistik veya geri zekâlı olarak teşhis edilecek kadar şiddetli fizyolojik semptomlar gösteren çok sayıda çocukta bile muazzam bir büyüme sağlayan etkileşim örüntülerine ulaşılabilirse, daha az zorluktaki durumlarda neler olabilir?”⁵⁸ diye çok uygun bir soru soruyor. Bu soruyu, dikkat eksikliği bozukluğu ile ilgilenen ebeveynler, öğretmenler, doktorlar ve psikologlar ve ayrıca DEB özelliklerinin etkileriyle mücadele eden yetişkinler için bir eylem çağrısı

olarak görmeliyiz. DEB'li bir çocuğun veya bir yetişkinin nörofizyolojik ve duygusal gelişimini teşvik etmek küçük bir zorluk değildir ancak göreceğimiz gibi imkânsız olmaktan uzaktır.

Carl Rogers'a göre, iyileşme süreci insan doğasının temel güvenilirliğine dayanır.⁵⁹ İnsan çocuğunun evcilleştirilmesi gereken egoist bir vahşi olduğu inancı yanlış bir inançtır. Bebekler, kendi yaşadıklarından başka bir deneyim veya bakış açısına sahip olmadıklarında ve dünyayı sadece kendi ihtiyaçları açısından gördüklerinde tam bir narsisizm evresinden geçerler. Bu sadece çaresiz genç insanın istediğini yansıtan doğal bir aşamadır ve gelişimin bir parçasıdır. Koşullara bağlı olarak büyüyerek içinden çıkacağımız veya içinde sıkışacağımız bir aşamadır. Çocuk, gelişim koşulları sağlanırsa olgunluğa, şefkate ve odaklanmış çaba gösterebilme kapasitesine erişecektir.

DEB'li çocukla uğraşmanın tamamen imkânsız görüldüğü zamanlar olur. Ebeveynlerin madde madde tavsiye arzusu anlaşılabilir bir durumdur: Bu durumda ne yapmalıyım? Bununla nasıl başa çıkacağım? Bu tür sorular önemli, ikincildirler. Bunlara cevaplar, kişinin çocuğun davranışlarını nasıl yorumladığına ve uzun vadeli hedeflerin ne olduğuna bağlıdır. Teşvik etmek istediğimiz şey sadece bir davranış değişikliği değil, öz düzenlemenin gelişmesine yol açan içsel deneyimin dönüşümüdür.

DEB'li her çocuk, bakım veren ve duyarlı bebek arasında ki ilişkide bir aksama nedeniyle yaralanmıştır. Dikkat eksikliği bozukluğunda görülen tüm davranışlar ve zihinsel kalıplar yarının dış belirtileri veya acısını hissetmeye karşı verimsiz savunmalardır. Eğer gelişim gerçekleşecekse, şimdi benliği daha fazla incinmekten korumak için tüketilen enerjinin büyüme için serbest olması gerekir. Kilit nokta bağlanma ilişkisini sağlamlaştırmaktır.

Bilim bize kemirgenlerde bile duygular ve zihinsel organizasyon arasındaki bağın göz ardı edilemeyeceğini söyler. Dr. Marian Cleeves Diamond, Berkeley laboratuvarında kortekslerindeki daha zengin bağlantıların büyümesine karşılık gelen hassas ve sevgi dolu bakımla tedavi edilen sıçanların problem çözme kapasitesinde gelişmeler olduğunu tespit etti. Dr. Cle-

eves Diamond, “Bu nedenle, beynin duygusal ifadeyi başlatan kısmını uyarmak önemlidir” diye yazıyor. “Duygusal ihtiyaçları karşılamak her yaşta gereklidir.”⁶⁰

İnsan beyinlerinde, akıl ve duygular devreleri yakından bağlantılıdır, bu yüzden sorunlu ilişkiler doğrudan beyin işlemede zorluklara yol açar. Bunlar dağınık düşüncenin tek nedeni olmasa da açık ara en yaygın nedenlerdir. İlişkileri sağlıklı bir şekilde onarmak zihinsel organizasyonu teşvik eder. Duyguları işlemenin yeni yolları yeni sinir devrelerine ihtiyaç duyar ve yeni devrelerin kabloları olumlu bir duygusal ortamda yeni deneyimlere ihtiyaç duyar. Ebeveynlerle olan ilişki, çocuğun zihinsel gelişiminin çiçek açması için gereken toprak, yağmur, güneş ve gölgedir. Her şeyden önce, çocukların büyümeyi besleyen dönüşüm deneyimleri yaşayacakları bağlam ailedir.

Carl Rogers, *Kişinin Olmaya Dair* adlı kitabında, koşulsuz olumlu saygı ifadesi olarak adlandırdığı sıcak, sevecen bir tutumu tanımlıyor çünkü “Buna bağlı hiçbir koşul yok” diyor. “Bu bir önemsemektir” diye yazıyor Rogers, “Sahiplenici değil, kişisel memnuniyet talep etmiyor. Sadece önemsediyimi gösteren bir atmosfer; şöyle ya da böyle davranırsanız önemsiyorum değil.”⁶¹ Bu yüzden ilk şey, çocuğun kalbinin derinliklerinde, tam olarak ebeveynlerin istediği ve sevdiği kişi olduğu kesinliği için biraz alan yaratmaktır. Bu sevgiyi kazanmak için hiçbir şey yapmak ya da farklı olmak zorunda değil, işin aslı hiçbir şey yapmaz çünkü sevgi kazanılamaz ve kaybedilemez. Şartlı değildir. Çocuğun davranışından tamamen bağımsızdır. Çocuğun “iyi” ya da “kötü” hangi taraftan hareket ettiğine bakılmaksızın, öylece oradadır. Çocuk huysuz, nahoş, mızumsuz, işbirliğine karşı ve kaba olabilir ve ebeveyn hâlâ sevildiğini hissetmesine izin verir. Çocuğa kendisini kabul edilmemiş hissettirmeden, belirli davranışların kabul edilemez olduğunu çocuğa bildirmek için yollar bulunmalıdır. İlişkiyi tehdit edeceğinden korkmadan huzursuzluğunu, en az sevillebilir tarafını ebeveyne gösterebilmelidir. Bu mümkün olduğunda, mutlak güvenlik kurulur. Böylece duygusal büyümenin onu takip etmesini güvenilir bir şekilde bekleyebiliriz.

Ebeveynlerin kendilerine hangi hedefin daha önemli olduğunu düşündüklerini sormaya devam etmeleri gerekir: İstenen kısa vadeli bir sonuç mu yoksa uzun vadeli bir gelişme mi? Bu soruyla karşılaşmak zorunda kalmamak çok güzel olsa da çoğu zaman ikisi uyumsuz ve hatta birbirinin düşmanı gibidir. Birini seçmek, en azından o an için diğerinden vazgeçmek anlamına gelir. Çocuk gerekli gelişim aşamalarından geçmek için serbest bırakılacaksa, ebeveynle bağlanma ilişkisi her şeyden önemli hale getirilmelidir. Çocuğun itaat etmesini ya da şu veya bu görevi yerine getirmesini sağlamak için acil hedefimizin feda edilmesi gerekebilir. Öte yandan, kısa vadeli davranış hedeflerine ulaşmak için gereken taktikler bağlanmayı zayıflatacak unsurlar içerebilir. Özellikle başlangıçta, ebeveyn bu seçeneklerle düzenli olarak karşı karşıya gelecektir.

Disipline etmek için kullanılan uygunsuz “mola” tekniği, kısa vadeli hedefi tercih etmenin bağlanmaya ve dolayısıyla uzun vadeli hedefe nasıl zarar verebileceğinin arketipik bir örneğidir. “Molada” küçük çocuk odasına gönderilir veya farklı süreler için ebeveynle temastan başka bir şekilde sürgün edilir, böylece iyi ve kötü davranış arasındaki farkı öğrenmesi beklenir. Bu durumda öğrendikleri bu değildir. Mola, küçük bir çocuğun en büyük kâbuslarından olan ebeveyninden koparılabilme olasılığı tehdidini gündeme getirir. Ebeveynin niyeti ne olursa olsun, çocuk tarafından alınan mesaj şudur: *Eğer yapmamı istediğim şeyi yapmazsan, beni rahatsız edersen, seninle olan ilişkiyi kesmeye hazırım. Sadece benim şartlarımla etrafta dolaşmanı istiyorum.* Mola, özellikle ebeveyne olan bağlılığı konusunda zaten endişeli olan ve bu yüzden memnun etmeye meyilli küçük bir çocukla hemen amacına ulaşabilir. Bununla birlikte, yaptığı asıl etki çocuğun kaygısını ve derinlerdeki öfkesini de artırmaktır. Anksiyete, çocuğun öz düzenleme kapasitesini azaltacaktır. Sonunda çocuk, örneğin ergenlik döneminde ebeveyne bu kadar bağımlı olmadığına, ilişkiden kopması gibi bir tehlike de vardır. Bu yöntemin kabul edilebileceği tek kullanım, kontrolden çıkmış hisseden bir ebeveynin çocukla daha fazla etkileşime geçmeden önce kendini toplamasına yardımcı olmak olabilir. Bu du-

rumda, çocuk suçlanmaz veya tehdit edilmez.

Kısa ve uzun vadeli hedefler arasındaki çatışmanın günlük bir örneği, sabahları ayağa kalkıp hazırlanma konusunda tembel hayvan kadar ağır davranan DEB’li çocukla ortaya çıkar. Veli görev duygusuyla onu 7:30’da uyandırır ve okula gitme vakti gelmeden önce ona cömertçe bir saatlik zaman verir. Birkaç hatırlatmadan sonra, çocuk sonunda yataktan çıkar ve ebeveyninden gelen tatlı dilli destekle kahvaltı için giyinir. Yemeğini yavaş yavaş yer, yemeğiyle oynar. Ellerini ve yüzünü yıkamak için gittiği banyoda tırnak makası dikkatini çeker. On dakika sonra ortaya gelişigüzel kesilmiş tırnaklar, fırçalanmamış saçlar ve ağzının kenarında kahvaltıdan kalan reçel ile banyodan çıkar. Ayakkabıları giyilmemiş. Dün akşam yanlış bir yere koyduğu okul çantasını aramak zorunda kalır. Okul zilinın çalmasına çeyrek saatten daha az bir süre vardır. Ebeveynin aciliyet ve öfke duygusu katlanarak artmaktadır. Tonu ne kadar ısrarcı olursa, çocuk o kadar az işbirliği içindedir. Sonunda ona hazırlanması için bağırır ve “aksi takdirde” tehdidiyle bitirir. Çocuğun yüzü kararır, aceleyle ayakkabılarını çeker ve sessizce evden çıkarlar. Okula yolculuk sırasında atmosfer cenaze alayı gibidir. Arabadan inmeden önce veda öpücüğü vermek için ona doğru eğildiğinde, çocuk uzaklaşır. Yarın bunun benzer bir versiyonu tekrar yaşanacaktır.

Ebeveyn, çocuğu okula zamanında getirerek kısa vadeli bir hedefe zar zor ulaştı. Ama ne pahasına? Kızının ilişkideki güvenlik duygusunun bir kez daha zarar görmesi pahasına. DEB’li çocuk en azından o anda babasının patlamasını neyin tetiklediğini anlayabilecek kapasitede değildir. Yaşı ve aynı şekilde, bu tür çocukların dünyayı başka bir kişinin perspektifinden görmelerini engelleyen gelişimsel gecikme nedeniyle başlangıçta zayıf bir benlik içgörüsüne sahiptir. Psikolojik alarm sistemi, ebeveynin yüzündeki ani değişiklikleri ve destekten düşmanlığa kadar olan tonunu not eder ve onlarda bir tehdit veya haksız bir cezalandırma hisseder. Korkusu veya öfkesi tarafından bu gergin duruma hangi davranışın katkıda bulunduğunu düşünemeyecek kadar tüketilmiş durumdadır. Güvenli bağlan-

tısı baltalanmıştır. Bu nedenle, uzun vadeli gelişim hedefi de hasar görmüştür.

Bir ebeveyn olarak, kendimi birçok kez bu durumun içinde buldum. Bir yandan esnek olmayan bir son teslim tarihini karşılamamanın aciliyeti ile diğer yandan bir oğul veya kızın inatçı hareketsizliği arasında kalmanın hayal kırıklığına uğramış çaresizliğini hissettim. Çocuğun hislerini ve verebileceği duygusal tepkileri dikkate almadan meseleleri bağırarak ve meseleyi fiziksel olarak ele almak en cazip seçenek. Çocuğumu pijamalarıyla ya da gerekirse yarı giyimli ve yalınayak okula sürüklemekle tehdit edecek kadar ileri gittiğim oldu. İnsan bu tür tehdit ve çaresizce taktiklerle bir çocuğu zamanında –ancak korkmuş, kızgın ve aşağılanmış halde– okula götürebilir. Fakat tekrar soruyorum, ne pahasına? Sahneyi biraz daha farklı bir vurguyla tekrarlayalım. Veli, zamanında okulda olmanın ölüm kalım meselesi olmadığına karar verir. Kronik olarak geç kalan bir çocuğun doğal olarak karşılaşacağı sonuçlar vardır, bu yüzden bu durum çocuğun o sabah aklına kazıyacağı bir ders değildir. Bu aciliyet duygusu olmadan, baba artık durumu ne pahasına olursa olsun kazanılacak bir güç mücadelesi olarak görmez. Hayal kırıklığının yoluna girmesine izin vermeyen ebeveyn, çocukla kurduğu empatisini koruyabilir. Bu tutum değişikliğini otomatik olarak teknik bir değişiklik takip eder. Ona zamanın geçtiğini kesinkes ama nazikçe hatırlatır ancak kendisi kapana kısılmış gibi bir hisse ya da öfkeye kapılmaz – sonuçta sorun çocuğun sorunudur. Kısa vadeli hedefin peşini bırakmıştır artık, bu yüzden kızacak bir şey yoktur. Hayal kırıklığı, sevgi dolu duygularını engellemez. Bağlanma ilişkisine anlık hayal kırıklığını hafifletmekten dahayüksek bir değer verir.

Ebeveyniyle olan ilişkisinde bir kopma olasılığına dair kaygıdan arınmış bir çocuk, okula zamanında gelme gibi diğer öncelikler konusunda yavaş yavaş daha bilinçli hale gelebilir. Hatalarına rağmen kendini kabul edilmiş hisseder. Bağlanma ilişkisi korunur ve geliştirme için daha fazla alan açılır. Eninde sonunda, dakiklik sorunu kendiliğinden çözülecektir. Öğrenmeye açık olmasına yardımcı olunduysa, dünya ona gerek-

li dersleri verecektir. Ebeveynlerin çocuğa öğrettiği şey, onun refahı ve güvenliğinin onlar için davranışsal hedeflerden daha önemli olduğu ve insanlar arasındaki çatışmaların duygusal ayrışmayla sona ermesi gerekmediğidir. Ayrıca çocuğun iyi ve sorunlarıyla başa çıkabilecek kapasiteye sahip olduğuna dair temel inançlarını göstermiş olurlar. Yıllar boyu sürecektir ıstıraplı geç kalma durumlarıyla karşı karşıya kalacaklarından korkmalarına da gerek yoktur. Birkaç hafta, belki daha uzun sürecektir ancak bağlanma ilişkisi temel değer olarak tutarlı bir şekilde sabitlendikten sonra, ebeveynler çocuklarının işbirlikçi davranışlara ne kadar hızlı tepki verdiğine şaşırarak ve memnun olacaklardır. Onlar için daha da şaşırtıcı olan, çocuklarıyla duygusal bağlarını her şeyin üstünde tutmayı öğrendikçe katı kurallarının ve beklentilerinin daha az önemli hale gelmesi olacaktır.

Elbette, bir ebeveyn çocuğa baskı yapmaktan kaçınmaz çünkü kendi çalışma programı herhangi bir geç kalma durumuna müsaade etmez. Bu durumda, durumunu bildirmeli ve en azından çocuğun tepkileri için duygusal alan bırakmalıdır. Çoğu zaman en büyük zorlukları yaratan çocuklarımızın davranışları değil, onların olumsuz tepkilerine tahammül edemememizdir. Bizim zamanında işe dönmemiz gerekebilir ancak bunun endişeli ve duyarlı çocuğumuz için bir öncelik olmasının dünyevi bir nedeni yoktur. Okul, aslında, çocuğun hiç istemediği, ebeveyninden ayrılmayı temsil ediyor olabilir. Ebeveynler çocuğun dürtüsel olumsuz duygu ifadelerini tahmin etmeyi öğrenir ve onları bir tehdit olarak görmezse, artan öfke veya reddedilme döngüsü kırılabilir. Ebeveyn katı ama sevgi dolu kalır ve duygusal düşmanlıklara karışmaya direnç gösterir. Bu bir savaş değildir. Çocuğa karşı bir zafer kazanmasına gerek yoktur, sadece kendi kaygısı ve kendini kontrol etme eksikliği konusunda bir zafere ihtiyacı vardır.

ÇOCUĞA KUR YAPMAK

Yaş ne olursa olsun, gençler ustalaşamadıkları gelişimsel seviyeler üzerinde çalışmaya başlayabilirler, gelgelelim bunu ancak sadık bir yetişkinle yakın, kişisel bir ilişki bağlamında yapabilirler.

STANLEY GREENSPAN, *The Growth of the Mind*

Brian on bir yaşında ve beşinci sınıfta. Ailesi tipik DEB belirtileri olan düzensizlik belirtileri, kısa dikkat süresi ve kolay dikkat dağınıklığından bahsediyor. Çocuğun ruh hali dalgalanıyor. Bir andan diğerine öfke ya da somurtma durumuna geçebiliyor. Annesi, “Bazen onu neyin azdırdığını bile bilmiyorum” diyor. “Ona durmasını söylersem, kulaklarını elleriyle kapatıyor. Beni dinlemiyor.” Baba, yatma saatlerinin “imkânsız”, okul sabahlarının bir “kâbus”, akşam yemeğinin de “hayvanat bahçesi” olduğunu söylüyor. Öfke nöbetlerinde Brian, ailesine müstehcenlik noktasına gidecek kadar hakaretamiz ifadeler kullanabiliyor. Böyle zamanlarda, bildikleri o canlı ve ilgi çekici çocuğu zar zor tanıyabiliyorlar.

Brian’ın annesine ve babasına tavsiyem, henüz değerlendirmeye için oğullarını getirmemeleri, bunun yerine onunla etkileşim dinamiklerine önem vermeleriydi. Brian’ın sergilediği düşmanlığın tek bir kaynağı var: Bilinçsizce anne babadan kopma, terk edilmişlik hissi. Ailesinin hüsrana uğramış eleştirilerini ve disiplin girişimlerini reddedilme olarak gördü. Çocuğun

mevcut davranışlarını “sorun” olarak görüp başa çıkmaya çalışmanın onda sadece direnç gösterme tepkisi uyandıracaklarını ve her halükârda göstereceği davranışların sadece acı ve güvensizlik duygularından ibaret bir rol yapma olacağını hissettim. Brian’ın ailesini danışmanlık için çok yetenekli bir gelişim psikoloğuna yönlendirdim. Oğullarına DEB konusunda başarılı bir şekilde yardım etmek için herhangi bir çaba göstermeye başlamadan önce, onunla ilişkilerini çok daha güvenli, destekleyici ve düşmanca olmayan bir zeminde yeniden kurmaları gerekiyordu. Bunu yapmak için, bu anne ve babanın, oğullarının duygusal gelişimde onlarla ilişkisinde nerede durduğunu anlamaları gerekiyordu: Kaygı dolu bir çocuğun olgunlaşma düzeyinde. Üç ay içinde buluşacağımız konusunda anlaşmıştık. Dönüş ziyaretlerinde, anne baba evde bir atmosfer değişikliği olduğunu bildirdi. Brian’ın patlamaları çoğunlukla durmuştu. Geldiklerinde, öncekinden çok daha yumuşaktılar ve uzun kalmadılar. Sabahları okula gitmeye hazırlanmaya karşı önemli ölçüde daha az direnç gösteriyordu ve yatma zamanlarında yapılacak çok daha az şey vardı. Brian’ın dikkat sorunları devam ediyor ve hâlâ organize olmakta zorlanıyordu. Ancak çok daha motive ve dirençliydi ve cesareti o kadar kırılmıyordu. Ayrıca ailesinden yardım kabul etmeye daha az direnç gösteriyordu ve bazı zorluklar yaşadığını, herkes ona karşı olduğu için eleştirilmediğini kabul edebiliyordu. İlaçların faydalı olabileceğini söyledim. Babası onları deneme taraftarıydı ama annesi değildi. İlişkiyi ve Brian’ın özgüvenini kurmaya devam etmeyi ve önümüzdeki yarım yıl boyunca işlerin nasıl gittiğini görmeyi tercih etti.

Bu çifte, oğullarının duyarlılığı yardım etti, geçmişte birçok zorluğu doğurmuş olan özelliğin ta kendisi. DEB’li çocuklar çevrelerinin olumsuz yönlerine karşı oldukça hassas olabilirler ancak madalyonun diğer tarafı olumlu değişikliklere eşit derecede duyarlı olmalarıdır. Onları savunmasız kılan hassasiyet aynı zamanda onlara muazzam bir gelişim potansiyeli veren bir değerdir. Bu çocuk, ebeveynlerinin ona karşı kaygı odaklı davranışlarına oldukça tepkili olduğu gibi, onlarla olan ilişkisinde daha fazla güvenlik hissettikçe gelişebildi. DEB’li çoğu

çocuk gibi, doğası gereği sıcak ve sevecen olan bir çocuk, anne babasının artık ona giderek daha fazla verebildiği sıcaklığı içine çekti. Bu anne ve baba, yaklaşımlarını sadece birkaç ay değiştirdikten sonra, oğullarının duygusal büyümenin önemli kilometre taşlarını aşmaya başlamasına şaşırdılar ve sevindiler.

İlaç yazsam da yazmasam da her durumda ebeveynlere çocuğu duygusal olarak kendilerine yaklaştırmak için yaptıklarının uzun vadede çok daha önemli olduğunu söylüyorum. Stanley Greenspan, otistik çocuklarla yaptığı çalışmalarda bunu çocuğa kur yaparak bir ilişki oluşturmak olarak tanımlıyor. Bu, çocuk için yapmaya çalıştığımız her şeyin temelidir. Öğrenme teknikleri, davranış değişikliği ve diğer stratejilerin tümü yalnızca bağlanma ilişkisi korunursa sağlam bir temele sahip olur. Aksi takdirde her şeyi kum üzerine kurmuş oluruz.

Aşağıdaki ilkeler, ebeveyn çocuk ilişkisini onarmaya ve pekiştirmeye yardımcı olur. Bir çocukta DEB örüntülerinin tersine çevrilmesi bunlarla başlar. Birlikte çalıştığım birkaç ebeveyn tarafından başarıyla uygulandılar ve etkinliklerini de şahsen kanıtlayabilirim. Değerleri DEB’li çocukla sınırlı değildir; bunlar, herhangi bir çocukla ve özellikle de DEB veya değil herhangi bir sorunlu çocukla çalışmanın temelleridir. Dikkat eksikliği bozukluğu olan bir çocukta uzun vadeli sağlıklı gelişimi teşvik etme projesinde, bu ilkeleri uygulamak için tutarlı bir girişimde bulunmadıkça umutsuzluk kaçınılmazdır.

Ebeveyn, ilişki için etkin sorumluluk alır

Teknik: Çocuğu davet etmek

Amaç: Çocuğun kendini kabul etmesini teşvik etmek

Ebeveynler coşkuyla ve samimi bir şekilde çocuğu ilişkiye davet eder. Bir sevgi bildirisi yayımlamıyorlar; çocuğun dostluğunu istediklerini gün gün gösterirler. Birlikte yapacak şeyler düşünürler veya aktif dikkat konumunda çocukla “takılırlar” Çocukla birlikte olduklarında bunu sadece sorumluluk duygusuyla, zaman ayırmış olmak için yapmazlar; gerçek anlamda tamamen “oradadırlar”. Çocuğa doğru yayılan aktif bir enerjileri

vardır. Hayatlarında çocuk için yer olduğu konusunda şüpheye yer bırakmazlar.

İstenmek ve birlikte olunmaktan keyif almak çocuk için en büyük hediyedir. Kendini kabul etmenin temelidir. DEB’li çocuklar, istisnasız, kendileri hakkında derin bir güvensizlik duygusu barındırır. Böyle bir çocuğa varlığının takdir edildiğini göstermek esastır. Ebeveyn bu mesajı sözlü olarak verebilir ancak mesajı zaman ve enerji taahhüdüyle hayata geçirmezse, çocuk en iyi ihtimalle karışık sinyaller alır.

Mümkün olduğunda, davet etme işini ebeveyn yapar. Bu bir angarya olabilir. Son derece güvensiz bir çocuk yorucu bir şekilde zaman ve ilgi talep edebilir. Anlaşılabilir bir şekilde, ebeveyn daha fazla etkileşim değil, bir soluk alma özlemi duyabilir. Asıl açmaz çocuğun isteği üzerine verilen ilginin asla tatmin edici olmadığıdır: Ebeveynin sadece taleplere yanıt vermesi, anneye da babanın kendisini çocuğa gönüllü olarak adamadığı gibi bir belirsizlik bırakır. Talepler, bunların altında kalan duygusal ihtiyaçlar hiç doldurulmadan artar durur. Çözüm, anı yakalamak, tam da çocuk talep etmediğinde tam olarak teması davet etmektir. Ya da çocuğun isteğine yanıt veriyorsa, ebeveyn inisiyatif alabilir ve çocuğun kendisinin beklediğinden daha fazla bir ilgi ve coşku ifade edebilir: “Bu harika bir fikir. Birlikte nasıl vakit geçirebileceğimizi merak ediyordum! Bunu düşünmene çok sevindim.” Bu, çocuğu şaşırtacak ve daveti alan kişi olduğunu hissettirecektir.

Çocuğa kur yapın, tıpkı herhangi birinin ilişkiye girmek istediği birine kur yaptığı gibi.

Ebeveyn çocuğu yargılamaz

Teknik: Hataları, yanlışları, eksiklikleri belirtmekten kaçınmak

Hedef: Güvenliği artırmak için utancı azaltmak

Utanç, gördüğümüz gibi, izole olma, koparılma duygusundan kaynaklanan fizyolojik-duygusal bir durumdur. DEB’li çocuk utanç duygusuna gömülür. Bunu birçok şekilde ifade edebilir. “Ben aptalım” gibi kendini kötüleyen ifadeler olabilir.

Bunun tersi de olabilir: Çocuğun başkalarıyla arasındaki etkileşimlere kendisinin yaptığı olumsuz katkıların tamamen reddedilmesi mesela; “Falanca kötüdür. Her zaman kavgayı o başlatıyor.” Birinin utancı derin olduğunda, kendi adına en ufak bir yanlış yapma önerisini bile reddederek kendini savunabilir. Çocuğun kendini bırakma ya da kendini koruma tutumuna mantıkla karşı koymanın bir anlamı yoktur. Utanç beynin sol yarım-küresinde ortaya çıkmaz; sol beyin mantıksal ve sözel yollarla yerinden çıkmayacaktır. Birey, onu beslemeyerek, çocuğun kendini izole edilmiş veya yetersiz hissetmesi için hiçbir şey yapmayarak utancı zayıflatır.

Ebeveynden gelen eleştiriler, özgüveni düşük olan hassas bir çocuk için yıkıcıdır. Ebeveynler olarak bazen kelimelerimizdeki eleştirel tonu duymuyoruz. Öte yandan, çocuk kelimeleri değil, sadece tonu duyar. Beynin sağ tarafındaki duygu işleme merkezleri tonu ret ve geçersiz kılma olarak yorumlar. Ebeveyn çocuğun bir becerisini veya tutumunu geliştirmesine yardımcı olmak istiyorsa, çocuğun savunmasızlığına saygı duyarak bunu sıcak bir şekilde yapmak en iyisidir. İlişki sallantıda olsa bile bu denenmemelidir bile. Şüpheyi düştüğünüzde, eleştirel bir yorum yapmak yerine o ebeveyn dilini ısırmak en iyisidir. Çocuk, her zaman, ebeveynin onu kabul etmesinin bir şeyi ne kadar iyi yaptığına bağlı olmadığını hissetmelidir. Düşük performans tehdidi altında olmadığını. Koşulsuz olduğunu. Bir çocuk daha güçlü bir benlik kavramı geliştirdikçe, zorluk çektiği alanlarda yardıma veya düzeltmeye giderek daha açık hale gelir. Eksiklikleri olabileceğini kabul etmek, bunların ebeveynle ilişkisini tehdit etmediğini düşünüyorsa artık o kadar korkutucu değildir.

Ebeveyn çocuğu aşırı övmez

Teknik: Ölçülebilecek biçimde methedin; çocuğun duygularını yansıtın

Amaç: Ebeveynin kabul ve saygısını kazanmak için başarıya ihtiyaç duyulmadığına dair çocuğun güvenini pekiştirmek

Çok fazla övgü, neredeyse çok fazla eleştiri kadar zararlı olabilir. Birbirlerinin zıddı gibi görünüyorlar ancak ikisinde de

temel mesaj aynıdır: Ebeveyn çocuğun kim olduğuna değil, ne yaptığına çok fazla kıymet verir. Bu nedenle, birçok DEB’li çocuk, ilgi görmeyi ne kadar arzulasa ve arasa da övgüden rahatsız olur. Ebeveynler, gelişim psikoloğu Gordon Neufeld’in harici değerlendirmelere dayanan edinilmiş özgüven olarak adlandırdığı unsuru teşvik ettiklerinde doğanın kendi gündemi engellenmiş olur. “Bir çocuğun özgüvenini ne kadar güzel, ne kadar popüler, ne kadar zeki, beysbolda ya da okulda ne kadar iyi olduğu üzerine inşa etmek istemiyoruz” diyor. “Çocuklarımızı sağlayabileceğimiz, kültürel eğilimleri takip eden ve kültürel normlara yaklaşan bir şeyden çok, çok daha gerçek, daha sağlam bir özgüven türü var. Çocukları, bu şeylerin onlar hakkında hissettiklerimizi etkilediğine inandırmaktan kaçınmalıyız.”

Ebeveyn, çocuk bir şeyi iyi yaptığında veya bir aşama kat ettiğinde bunu sıcak bir şekilde kabul eder ancak yorumlarını çocuk hakkında değil, sonuç hakkında değil, çaba hakkında yapar ve çocuğun kendi duygularına atıfta bulunur. “Bunun için gerçekten çok çalıştın. Senin adına sevindim. Zor olmasına rağmen programına sadık kaldın.” Çocuğun yaptığı şey hakkında ne hissettiği, ebeveynin bu konuda ne düşündüğünden çok daha önemlidir. Ebeveyn tarafından olumlu bir değerlendirme yine de bir değerlendirmedir, bir yargıdır. Geriye bir soru kalıyor: Eğer beni olumlu bir şekilde yargılayamazlarsa benim hakkımda ne hissederler? İnsanların yargıya ihtiyacı yoktur, kabule ihtiyaçları vardır.

Öfkeyle ebeveynlik olmaz

Teknik: Ebeveyn öfke hissettiğinde eleştirmekten, emir vermekten, fikir beyan etmekten kaçınır

Amaç: Ebeveynle olan ilişkide bir anlık mola için bile çocuğu suçlamaktan kaçınmak

DEB ile herhangi bir çocuğun (veya yetişkinin) kişiliğine bağlı utanç kolayca etkinleştirilebilir. Çocuk, bir ebeveynin gergin öfkeli yüzü, sert sesi, acıtan kelimeleri ile karşılaştığında, hemen sevgi dolu anne veya babayla temasını kaybeder. Fiz-

yolojik utanç durumuna ya da utancı uzak tutmak için tepkisel ve saldırgan bir öfkeye atılır. Ebeveynin isteyerek ya da istemeyerek, duygusal olarak geri çekilmesinden kendisinin, çocuğun sorumlu olduğu suçlamasını şiddetle hisseder. Sevgi dolu ebeveyn varlığının kaybı, güvensiz ve hassas bir çocuk için özellikle korkutucudur. Ayrıca, kimseyle sıcak teması hak etmediğine dair temel inancının doğrulanmış olduğunu hisseder. Bunu doğrudan göstermeyebilir, hatta kayıtsız ve kibirli bir şekilde ret ile tepki verebilir. Fakat en karşı koyan davranış bile eziçi utanca karşı bir savunmadan başka bir şey değildir. Çocuğun psikolojik savunması ne kadar yerleşik hale geldiyse, ebeveyn ilişki kurmanın o kadar zor olduğunu görecektir.

Öfkeyi hissetmekten tamamen kaçınmak, herhangi bir ebeveyn, özellikle de DEB'li bir çocuğun ebeveyni için imkânsız bir hedeftir. Bunun sadece bir çözüm ve iyi niyet meselesi olduğunu düşünerek kendini başarısızlığa hazırlamamak gerekir. Çocuğun davranışı ve dürtüsellığı, aziz gibi ebeveynlerin sabrını zorlayacaktır. Ebeveynin kendisi değişken bir kişiliğe sahip olabilir. Her zaman sakın kalabilmeyi beklemek gerçekçi değildir ancak bir ebeveyn öfkenin yükseldiğini hissettiğinde, sakinleşip dengeyi yeniden kazanmak için gereken süre boyunca kendini ebeveynlikten muaf tutabilir: "Şu anda çok üzgün hissediyorum. Bu senin hatan değil. Kendimi kontrol edemiyorum. Üstesinden gelebilirim ama biraz zamana ihtiyacım var." Gordon Neufeld bunu motor çok hızlı çalışmaya başladığında debriyajı boşa atmaya benzetiyor. Bir eş veya başka bir güvenilir yetişkini böyle anlarda direksiyona geçsin diye çağırabiliyorsa bu yöntem çok yardımcı olur.

Soğuk öfke insanı ele geçirdiğinde bir çocuğa yararlı dersler vermeye çalışmak kendini başarısızlığa mahkûm etmektir. Stres ve utancın biyokimyasal çorbasında hiçbir öğrenme gerçekleşemez. Çocuğun sinir sistemi sadece alıcı değildir, hayatta kalmakla aşırı ilgilidir. En iyi ihtimalle, çocuk ebeveynin öfkesini önlemek için teknikler benimsemiştir. Sıcak öfke diyebileceğimiz bir öfke türü vardır; bu, zarar verici değildir. Bu öfke kontrol altındadır. Çocuğa saldırmadan eyleme hitap eder ve

ebeveyn yoksunluğu tehdidini taşımaz. Çocuklar bu tür bir öfkeyle başa çıkabilir ve bundan bir şeyler öğrenebilirler, özellikle de genel olarak ebeveynle ilişkide kendilerini güvende hissediyorlarsa.

Ebeveyn ilişkiyi onarma sorumluluğunu üstlenir

Teknik: Kavgadan sonra çocuğun yeniden temas kurmasını beklemeyin
Amaç: Çocuğun bağlanma ilişkisinin ebeveynle arasına girebilecek her türlü argüman veya anlaşmazlıktan daha büyük olduğunu hissetmesine izin vermek

Ebeveynler olarak, zaman zaman “kendimizi kaybedeceğimizi” de kabul edebiliriz. Mükemmel ılımlılık bizi aşar. Çocukla ilişkide geçici molalar kaçınılmazdır ve kendi başlarına zararlı değildir, çok sık ve felaket niteliğinde olmadıkça. Asıl zarar, ebeveyn çocuğa “bağışlanma” bahşetmeden önce çocuğu, özür dilemeye zorlar gibi yeniden iletişim kurmak için zorladığında ortaya çıkar. Bu gibi durumlarda ne hakiki pişmanlık ne de hakiki bağışlama vardır, sadece aşağılama söz konusudur. Prensip olarak çocuğun yaptığı hiçbir şey ilk etapta ilişkiyi tehdit etmemelidir, çocuk onu eski haline döndürmek için hiçbir şey yapmamalıdır.

Yani, eğer ebeveyn o ilişkiyi kaybettiyse, kişilerarası köprüyü restore etmek onun sorumluluğundadır. Bu, gururdan yoksun özürler şeklinde olmamalı ve artık “kaba” olmayacağına söz vermelidir. Kesinlikle, tekrar kaybedeceğiz – kaybetmeye söz vermenin bir anlamı yok. Köprüyü restore etmek, sadece ne olduğunu gördüğümüzü, çocuğun bu konuda ne hissedebileceğini anladığımızı kabul etmek ve çocuğun söyleyeceklerini savunma olarak duymamak anlamına gelir. Olumsuz etkileşim hakkındaki duygularını ifade ettiğinde –bunu ebeveynin alması zor bir biçimde yapsa bile– ebeveyn kendini açıklamaz veya davranışını haklı çıkarmaya çalışmaz. Sadece empatiyle dinler.

Bağlanma ilişkisine öncelik verdiklerinde, ebeveynler sadece çocuğun güvenlik ve kendini kabul etme duygusunu in-

ş a etmiş olmazlar. Kendileri çocuğ un öğrenmesi için en önemli dersi modellemiş olurlar: Geleceğ i hatırlamanın önemi. Kısa vadeli ve kısa ömürlü hedeflere değ il, gelişmeye ve iyileşmeye önem veriyorlar.

DENİZDEKİ BALIK GİBİ

Çocukların gelişimiyle karşı karşıya kalan ebeveynler sürekli bir zorlukla yaşamak zorundadır. Onlarla birlikte gelişmeliler.

ERIK H. ERIKSON, *Childhood and Society*

Birbirleriyle yakın temas halinde yaşayan herhangi bir toplulukta, bireylerin davranışları sadece bir bütün olarak grupla ilişkileri üzerinden anlaşılabilir. Örneğin, bir karınca kolonisinde larvalar temelde aynı genetik yapıyla yumurtadan çıkar. Kimin kraliçe, işçi veya asker olacağına bireysel yatkınlığa değil, grubun ihtiyaçlarına göre karar verilir. Topluluğun gereksinimleri, her karıncanın fizyolojisini ve işlevlerini şekillendirir. İnsan ailesi de bu kuralın bir istisnası değildir. Bu da genç üyelerinin sadece erken gelişimini değil, aynı zamanda daha sonraki davranışlarını ve gelişimlerini de güçlü bir şekilde etkileyen bir sistem oluşturur. Aile sisteminin anlaşılması DEB'li çocuğun iyileşme sürecinin teşvik edilmesinde büyük avantaj çevrilebilir.

Hayatın hiçbir döneminde davranışlar önemli kişilerle olan ilişkiyi çocukluktan daha iyi yansıtmaz çünkü hayatın hiçbir döneminde insanlar duygusal ve fiziksel olarak başkalarına bağımlı olmazlar. Çocukların hareket ettiğini düşünürüz, oysa çoğunlukla yaptıkları şey harekete tepki vermektir. Bunu fark eden ebeveynler güçlü bir araca sahip olur. Çocuğun

onlara verdiği yanıtlara odaklanmak yerine, kendilerinin çocuğa verdikleri tepkilerin farkına vardıklarında, gelişme için muazzam bir enerjiyi boşa çıkarırlar. Georgetown Üniversitesi Aile Merkezi'nde psikiyatr ve eğitim müdürü olan Michael Kerr, "Ebeveynler odaklarını çocuktan kaydırır ve kendi eylemlerinden daha sorumlu hale gelirse, çocuk otomatik olarak (belki de ebeveynlerin gerçekten ciddi olup olmadığını test ettikten sonra) kendisi için daha fazla sorumluluk üstlenecektir" diye yazıyor. "Ebeveynler kendilerinden sorumlu olmaya ve çocuklarıyla ilgili sınırlara saygı göstermeye odaklanırlarsa, çocuklar otomatik olarak kendilerinden sorumlu olma yolunda ilerleyecektir."⁶² Kişinin kendi sorumluluğunu alması, öz düzenleme kapasitesine dayanmaktadır.

Söylediğimiz gibi, öz düzenleme kalkınmanın hedefidir; eksikliği DEB'deki temel bozukluktur. Öz düzenlemeyi tanımlamanın bir yolu, dış koşullardan bağımsız olarak iç ortamı işlevsel ve güvenli bir aralıkta tutabilme yeteneği olduğunu söylemektir. Duygusal düzeyde, ruh hallerinin öz düzenlemesi, ne umutsuzluk ne de kontrolsüz coşku; ne pasif boyun eğme ne de gözü görmez bir öfkenin zihni kontrol ettiği anlamına gelir. Bir kişi umutsuzluğa kapılmadan hüsrana, hayal kırıklığı veya üzüntü yaşayabilir. Mutluluğun coşku veya öfkeli bir düşmanlık olması gerekmez. Ruh halleri, dış olayların belirsizlikleri veya başkalarının ruh hallerinin kontrolünde değildir.

Duygusal öz düzenleme, dışarıdaki aşırı hava koşullarına rağmen bir evdeki sıcaklığın sabit kalmasını sağlayan bir termostata benzetilebilir. Ortam çok soğuyunca ısıtma sistemi açılır. Hava aşırı ısınırsa, klima çalışmaya başlar. Ya da hayvanlar âleminden bir benzetme yapmak gerekirse, duygusal öz düzenleme, sıcakkanlı yaratığın daha geniş bir coğrafyada var olabilme kapasitesi gibidir. Dış sıcaklık ne olursa olsun, kanı ne soğuyacak ne de aşırı ısınacaktır. Soğuk kanlı hayvanlar çok daha dar bir habitat aralığına dayanabilir çünkü iç çevreyi kendi kendine düzenleme kapasitesine sahip değildirler. DEB'li insanlar, özellikle de çocuklar, bu anlamda soğuk kanlı hayvanlar gibidir. İç dengeleri nispeten hafif dış değişkenler tarafından bile

çok kolay bozulur. Bilerek hareket etmek yerine otomatik olarak tepki verirler. Birçoğu geçiş süreçlerini stresli bulur çünkü küçük değişikliklere bile duygusal olarak uyum sağlamak için yeterince esnek değildirler. DEB’li başkaları da sürekli kargaşa ve değişimle gelişir. Bu aynı zamanda, ilgi ve enerji seviyesi yüksek dış uyaranlar olmadan içeriden sürdürülemeyeceği için sürekli yeni faaliyetler, yeni ilişkiler veya yeni durumlarla meşgul olma ihtiyacıyla ifade edilen bir içsel düzenleme başarısızlığıdır. Koşullar bunu imkânsız hale getirdiğinde, kaos ya da boşluk hüküm sürer.

Çocuklarda öz düzenlemenin evrimi için vazgeçilmez koşullardan biri, bakım veren yetişkinlerdeki varlığıdır. Bir çocuğun DEB’ye sahip olduğu ailelerde, ebeveynler genellikle bu kapasiteden yoksundur. Ruh halleri çocuklardan bağımsız değildir. DEB’li çocuğu olan ebeveynlerin neredeyse tamamı, oğullarının veya kızlarının ailenin duygusal atmosferinin ne olacağını belirleyebilecek tekinsiz bir güce sahip olduğunu söyler. “Üzüldüğünde” diyor bir baba yedi yaşındaki oğlu hakkında, “Evimizdeki duygusal iklim birkaç saniye içinde panayırda çöplüğe dönüşebilir. O mutlu olduğunda her yer ıslıl ıslıl, cıvıl cıvıldır.” Çocuk üzgün olduğunda, ebeveynler umutsuzluk hisseder; çocuk kızgınsa, kendileri öfkeye doğru uçarlar; çocuk kontrolden çıktığında, çaresiz hissederler.

Gördüğüm bazı ailelerde, hâlâ bir ebeveyni çocuğa bağlayan görünmez bir göbek bağı olduğunu hissettim. “Bu doğru” dedi bir anne. “Oğlum mutluyorsa, ben de mutluyum. Eğer o kötüyse, yıkıldım demektir.” Sadece ebeveynler değil, diğer kardeşler de DEB’li çocuğun etrafındaki duygusal yörüngelerde dönüyor gibi görünüyor. Doğal olarak, aile üzerinde kullandığı kontrole içerleme sürecine giriyorlar.

DEB’li bir çocuğun ebeveynleri genellikle oğullarının veya kızlarının “güçlü” bir kişiliğe sahip olduğunu söyleyecektir. Güçlü olmak bir tarafa, çocuk aslında zayıf ve savunmasızdır. Bu onun “gücü” değil, çocuğun ruh hallerindeki dalgalanmaların tüm evin duygusal tonunu ayarlamasını sağlayan ebeveynlerin kendi duygusal termostatının verimsizliğidir. Bu durum-

daki bir çocuk son derece güvensizdir. Duygusal öz kontrol eksikliği onu güvensiz hale getirir çünkü etrafta kendi içsel durumları ne olursa olsun istikrarlı ve işleyen bir ortamı muhafaza edebilen bir yetişkin yoktur. Böyle bir güvenlik eksikliği ortamında herhangi bir gelişme olması beklenemez. Sadece çocuğun ruh hallerinin kontrol altında olduğu görülür çünkü ebeveynler kendi zihin durumlarının ve kendi içsel öz düzenleme eksikliklerinin çocuğu ne kadar derinden etkilediğinin farkında değildir. Bu da başka bir kısır döngüdür. Ebeveynlerin çocuğun dengede olmasına ihtiyacı vardır çünkü onlar değıllerdir. Ancak ebeveynler bağımsız olarak kendi dengelerini sağlayamadıkları için çocuk da dengede olamaz.

Şu çok tanıdık yemek sahnesini daha yakından inceleyelim. DEB’li çocuk aç ve bu nedenle keyifsiz. Masaya gelme konusunda ağır davranabilir, hatta bunu reddedebilir. “İyi” der anne ters bir şekilde, “Sensiz yemek zorunda kalacağız o halde.” Derken çocuk somurtkan bir şekilde masadaki yerini alır, yemeğini azar azar yemeye başlar ve yemeğın şu veya bu yönü hakkında şikâyetlerini sıralar ya da mutfaktan tamamen uzak durabilir. Başka bir odadan, anne babasına ve kardeşlerine protestolar ve hakaretler yağdırır, kimsenin onu umursamadığı ya da böyle bencil ve sevimsiz bir insan topluluğunun parçası olmak istemediğı mesajını verir. Her halükârda, ruh hali tüm aileye bulaşır.

Gerilim artarken, anne kocasına çileden çıkmış ve yenilgiye uğramış bir bakış atar. Buna karşılık baba, yumruğunu masaya indirir, ayağı fırlar ve hâlâ şikâyetle devam oğluna kükrer. Artık devam eden bağırışma maçını kimin kazandığı ya da babanın çocuğu masaya ya da odasına sürüklemeye çalışmasıyla bitip bitmediğı önemli değildir. Herkesin ruh hali karanlığa gömülmüş, akşam yemeğı mahvolmuş ve ailenin geri kalanı bu çocukta korkunç bir sorun olduğuna dair inançlarının doğru olduğunu düşünmeye başlamıştır.

DEB’li çocukların ebeveynlerinin çoğı ofisime yaptıkları ilk ziyarette bu hikâyenin farklı bir versiyonunu anlatıyor. Anlaşılabilir bir şekilde, çaresizce bir tavsiye bekliyorlar. Bu tür sı-

kıntılı durumlarda daha etkili olmalarına yardımcı olmak için onlara ebeveynlik teknikleri öğretmemi istiyorlar. “Ne yapmamız gerekiyor?” ilk sorulardan biri. “Oğlumuz bu kadar kontrolden çıkmışken bunu nasıl halledeceğiz?”

DEB’li çocukların anne ve babalarına çocuğu motive etme teknikleri, organize olmasına yardımcı olma, davranışlarını kontrol etme konusunda tavsiyelerde bulunan pek çok kitap var. “Psikiyatrimız tarafından bize verilen, şunu veya bunu nasıl yapacağımızı anlatan kasetleri artarda dinledik” diyor bir baba, “Ama hiçbirisi işe yaramıyor.” Yöntemler makul olmadıkları için değil, kendi içlerinde duygusal bağlamı, ebeveyn ve çocuk arasında gerçekleşen ve gözle görünmeyen duygu alışverişini ele almadıkları için başarısız olabilir.

Her şeyden önce önemli olan teknik değil, ebeveynin öz düzenleme derecesidir. Temel konu nasıl ebeveynlik yapılacağı değil, kimin ebeveynlik yaptığıdır. Bununla hangi ebeveynin, annenin ya da babanın değil, genel olarak yetişkinlerin çocuğa tepki verdikleri sıradaki ruh halini kastediyorum. Az önce tanık olduğumuz akşam yemeği dramı gibi sahnelerde ortaya çıkan dayanılmaz gerginlik sadece kısmen çocuğun davranışından kaynaklanıyor. Bu gerginlik, çocuğun muhalifliğinin ebeveynlerde yarattığı kaygıdan beslenir ve onunla büyütülür. Bu tür bir kaygının, ebeveynlerin kontrolü kaybetme korkusu, başka bir aile sahnesinin mahvolmasından duydukları öfke, çocuk tarafından bu kadar saldırıya uğramaktan duydukları duygusal acı ve başından engellenmeyecek olursa, çocuklarının kötü davranışlarının yaşlandıkça çok daha kötünün habercisi olacağı gibi birçok kökeni vardır. Kısacası, çocuk ebeveynlerin kaygısını tetikler. Endişeli ebeveynler, öz düzenlemeye girmeden küçük çocukların karakteristik davranışlarına geri döner: dürtüsellik, öfke, fiziksel eylem veya çaresizlik. Bu şekilde yaklaşılan DEB’li hiperreaktif çocuk, sürekli artan ve görünürde geçirimsiz bir düşmanlık veya korkulu bir şekilde kendini gösteren daha büyük bir kaygıya itilecektir.

Ebeveynlerin öz düzenleme becerilerini biraz daha geliştirmelerinin ardından bu aileyi yeniden ziyaret edecek olsak so-

nuç oldukça farklı olurdu. Bu bağlamda öz düzenlemenin “kişinin öfkesini kontrol etmesiyle” bir ilgisi yoktur. “Öfke” dediğimiz şey sadece otomatik bir anksiyete tepkisidir. Kaygı hissine tahammül edemeyen bir kişinin tepkisidir. Öz düzenleme, kaygının yokluğu değil, en azından en başta değil, bir kişinin kendi kaygısını tolere etme yeteneğidir. Çocuk akşam yemeğinde iyi çalışılmış rutinine başlarken, ebeveynler artık gergin olmanın kendi açılarından olası tepkilerden sadece biri olduğunu görürler. Daha sonra çocuğun ruh hallerini ve davranışlarını kontrol etmeye çalışarak kendi kaygılarını bastırmak zorunda değillerdir. Onu sadece biraz büyümesi gereken bir çocuk olarak görebilirler.

Kaygısını tolere edebilen ebeveynin çocuğa öfke, duygusal soğukluk veya yalvarmayla tepki vermesi gerekmez. Çocuk, ebeveynin kendini rahat hissetmesi için davranışını hemen değiştirme baskısı altında değildir. Ebeveynler her zamanki endişeli tavırlarıyla tepki vermez ve sesleri öfke veya umutsuzluk ifade etmezse, çocuğun kendisi daha fazla kaygı hissetmeyecektir. Çocuk kendisi iyi olmasa bile ebeveynin iyi olduğunu biliyorsa, kendini daha güvende hisseder. Şu anda anlık tepkisi ne olursa olsun, artık çatışmayı tırmandıracak gücü yoktur. Biraz olsun rahatlayabilir.

Ebeveyn düşmanlığına karşı savunma yapmak zorunda kalmadığında, çocuğun aile çevresinin bir parçası olmak için duyduğu derin arzuyla veya bunun dışında bırakılmış hissetmenin üzüntüsüyle daha kolay bağlantı kurulabilir. Çocuk savunmaya geçmek yerine savunmasızlığına dair küçücük bir ipucu bile verdiğinde, ebeveyn hemen harekete geçebilir ve temas kurabilir. Çocuk, kendi işlevsellik seviyesine indirmedeği bir ebeveynle kendini güvende hissedebilir. Güvenlik kurulduğunda, büyüme gerçekleşir.

DEB’li çocukların ebeveynleri, kendilerini anlamak için çabalamak zorundadır. Bu, çocuğun gelişimini besleyebilmek için önkoşuldur. En iyi niyetlerle bile, kimse uzun süre bilinçsizce ondan kaçamaz. Psikolojik yüklerin bir nesilden diğerine geçmesi, ebeveynlerin kendilerinde en az farkında oldukları meseleler etrafında gerçekleşir ve çocuk ebeveynin bilinçsiz

duygusal butonlarına bastığında tam olarak ortaya çıkar. Birçok ebeveyn, iyimserlik ve hangi ebeveynlik tekniğini kullanacağına dair sağlam bir fikre sahip olma konusunda sinir bozucu bir deneyim yaşamış olsa da ancak kendilerini kısa süre sonra çocuğa bağırırken veya ondan çekilirken, kendi iyi niyetlerini tamamen sabote ederken bulur. Ebeveynlik teknikleri hakkındaki bilğimiz, tüm entelektüel bilgi ve öğrenmeler gibi, beynin bilişsel sol tarafının bir işlevidir, ebeveynin herhangi bir anda kim olduğu –çocuğa doğru çevirdiği yüz– büyük ölçüde sağ yarımkürede yönetilen güçlü duygusal mekanizmalarla belirlenir. Yarımküreler arasındaki mücadele eşit olmayan bir savaştır. En derin duygularımız bir kez çalkalandıktan sonra –çocuklarımızla olan etkileşimlerimizde olduğu gibi– zekâ ve anlayış hızla bastırılır.

DEB ile ilgili profesyonel literatürde, DEB özelliklerini güçlendiren veya tetikleyen “bakım faktörlerinden” bahsedilir. Hiçbir bakım faktörü ebeveynlerin duygusal durumlarından daha güçlü değildir. Ebeveynler arasındaki ve her ebeveynde ayrı ayrı çözülmemiş psikolojik çatışmalar, aşırı duyarlı DEB’li çocuk için önemli bir huzursuzluk kaynağıdır. Hassas çocuklar tarafından emilen bu kaygı, hiperaktiviteye veya DEB ile bağlantılı başka davranışlara yol açacaktır.

Dikkatlerini kendi psikolojik işleyişine veren ebeveynler, ruh halleri ile DEB’li çocuğun reaktivite seviyesi arasındaki bu son derece birbirine bağımlı ilişkiyi çok geçmeden fark eder. Ebeveynin sorunlu veya rahatsız edici davranış olarak yorumladığı şeylerin çoğu, çocuğun, ebeveynin duygusal mesajlarına otomatik olarak verdiği sağ beyin yanıtlarını temsil eder. Onun “bozukluğunun” sonuçları sadece yüzeysel olarak işlevsiz tepkilerdir. Tamamen kendi içinden kaynaklanmazlar. Çocuk, dikkat çeken aile terapisti ve yazar David Freeman’ın ebeveynlerin “bitmemiş işi”⁶³ olarak adlandırdığı şeyi ortaya koymaktadır. Bunu yapması, öz düzenlemesinin henüz olgunlaşmadığının bir işaretidir ancak fiziksel eylemleriyle ifade ettiği şey, çevresi hakkında kendisi kadar çok şey söyler.

Dr. Freeman bitmemiş işleri “Geçmiş bir deneyimle şe-

killenmiş mevcut bir duygusal tepki” olarak tanımlıyor. “Geçmiş kaygı deneyimlerine dayanan güçlü duygusal hislerin yönlendirdiği reaktif bir tepkidir. [...] Eşimizin veya çocuklarımızın eleştirel, uzak veya sevgisiz görünen davranışları bizde kaygı ve şüpheyi tetikleyecek, sevgi dolu ve besleyici olma yeteneğimizi engelleyecektir” diye yazıyor Dr. Freeman.

Vancouver’lı psikoterapist Andrew Feldmar’ın veciz ifadesiyle çocuklar, ebeveynlerinin bilinçdışında denizdeki balıklar gibi yüzer. Çocukları için güvenlik yaratmak istiyorlarsa, ebeveynlerin kendi “bitmemiş işlerini” çözmeye enerji tahsis etmeleri ve kendilerini buna adanmaları gerekiyor. Bu şekilde, çocuğunun gelişimini ilerletmek için, onu motive etmeyi veya daha uyumlu hale getirmeyi amaçlayan herhangi bir davranışsal yaklaşımdan çok daha fazlasını yapabilirler.

Öz düzenleme, zihinsel psikolojinin bireyleşme veya farklılaşma olarak adlandırdığı bir süreçle yakından bağlantılıdır. Bireyleşme –kendini motive eden, kendini kabul eden bir kişi, gerçek bir birey olmak– gelişimin nihai hedefidir. Bireyleşme ortaya çıktıkça, çocuklar kendi ilgi ve ihtiyaçları tarafından yönetildikleri dünyaya doğru daha bağımsız bir şekilde hareket edebilirler. Onaylanmış hissetmek için başka bir kişinin bir şeyi tam olarak kendilerinin gördüğü gibi görmesine veya bir başkasının tam olarak onun hissettiği gibi hissetmesine duydukları ihtiyaç giderek azalır. Başka bir insanla yakınlık, sıcaklık ve karşılıklı destek ihtiyaçları ve istekleri olabilir fakat bunun için diğer kişiyle duygusal açıdan kaynaşmalarına gerek yoktur – gerekirse kendi başlarına da işlevsel olabilirler.

Ebeveynler, çocuklarında bireyleşmeyi teşvik etmek için, kendi olgunlaşmaları üzerinde de çalışmalıdır. Kendisi kötü bir şekilde bireyleşmiş ebeveynler ne kadar uğraşırlarsa uğraşırlar çocukların bireyleşme sürecini başarılı bir şekilde teşvik edemezler. Partnerleriyle ilişkilerinin tatmin edicilikten uzak olması muhtemeldir, özellikle de çocuklar doğup aralarındaki kırılğan duygusal dengeyi bozmaya başladıktan sonra. Ayrıca çocuklarından biriyle veya başkasıyla duygusal olarak kaynaşmaları muhtemeldir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki yakın bir

ilişkiye benzeyebilir ancak gerçekte, ebeveynin duygu durumlarından otomatik olarak sorumlu hissederek büyüdüğü için çocuğun bireyleşmesi engellenmiştir. Daha sonra çocuk bünyesinde tüm dünya için sorumluluk duygusu barındıracaktır. Bencil davranışlar olarak görülebilecek bir şey bile, bu ezici sorumluluk duygusunu üzerinden atmak için bilinçsiz ve umutsuz çabalardan başka bir şey ifade etmez.

DEB'li küçük bir çocuğun annesi, "Sorunlarımız oğlumun doğumuyla başladı" diyordu bana. "Sonra her şey dağılmaya başladı." Bu çiftin her iki unsuru da evlendiklerinde pek ileri seviyede bireyleşmiş değildi ve başka bir kişi tarafından sevildiklerini veya desteklendiklerini hissetmedikleri sürece hayatlarında kaygı olmadan işlev göremez haldelerdi. Kaygılarını hissetmekten kaçınıbiliyorlardı çünkü yakınlıkları birey olarak kendilerine olan duygusal güven eksikliğini telafi etmişti. Oğulları doğduğunda, anne doğal olarak yetiştirme enerjisinin çoğunu bebeğe yönlendirmek zorunda kaldı. Duygusal bağ kurma konusundaki kendi ihtiyaçları da kısmen bebekle olan yakın temas aracılığıyla tatmin oluyordu. Örneğin emzirirken yoğun bir sevinç hissedebiliyordu. Baba için ise durum oldukça farklıydı. Bilmeden, artan kaygıyı çoğaltan davranışlar sergilemeye başladı. Giderek, bebeğin beslenme ihtiyaçları tarafından kesintiye uğrayan gecelerden yorgun düşen karısının kendisine karşı cinsel ilgisinin azalması olarak yorumladığı şeye içerledi. Cinsel hayal kırıklığı olduğunu hayal ettiği şeyin aslında psikolojik açıdan kendini başa çıkabileceğinden daha fazla kendi başına bulma konusundaki memnuniyetsizliği olduğunu fark etmedi. Taleplerde bulundu ve hüsrana uğradığında duygusal olarak geri çekilmeye başladı. Kendini işine verdi, bu da duygusal temas ihtiyacını ve dolayısıyla kaygısını hafifletmeye yardımcı oldu ancak buna karşılık, şu anda ilişkide oldukça yalnız hisseden annede endişeye yol açtı.

Evde giderek zayıflamakta olan duygusal denge, kolayca altüst oldu. Anne de baba da yeterince farklılaşmadığından, her biri diğerine ve oğullarının okul çağına yaklaştıkça daha fazla gösterdiği DEB örüntülerine güçlü tepki verdi. Kaygı çarkı sü-

rekli hareket halindeydi. Bu ebeveynler kendi ailelerinde daha bağımsız bireyler olma fırsatına sahip olsalardı, kaygı döngüsü başlamayacaktı.

Karısının duygusal açıdan tam olarak erişilebilir olmasına bu kadar bağımlı olmayan bir baba, annenin tüm dikkatini çocuğa ayırmasına tahammül edebilirdi. Anne de eşinin endişe belirtilerini kopma olarak yorumlamazdı.

Aile terapisi, bu çiftin karşılıklı ve birbirine kenetlenen duygusal bağımlılıklarının farkına varmalarına yardımcı oldu. Artık partnerlerinin biraz ilgisiz veya ulaşılmaz olduğu her seferinde tehdit altında hissetmemeye başladılar ve kendilerini terk edilmiş hissetmeden aralarında biraz daha duygusal bir alan bırakabildiler. Oğullarını kendilerinin bir uzantısı olarak değil, ayrı bir birey olarak görmeyi öğrendiler, artık sıkıntı yaşadığında veya olgunlaşmamış bir şekilde hareket ettiğinde kişisel olarak yıkılmış hissetmediler. Daha güçlü bir kimliğe sahip olmak, her birinin diğer insanların kendileri hakkında ne düşündüğünü daha az dert etmelerini mümkün kıldı, bu da oğullarının davranışlarını sadece utançtan kurtarmak için kontrol etmelerine daha az ihtiyaç duydukları anlamına geliyordu. Sonuç, oğullarının ebeveynleri tarafından daha fazla kabul edildiğini hissetmesiydi, bu da özgüvenini ve kendini kabul etme gücünü artırdı. Şimdi, ilgi ihtiyacıyla baş edemedikleri için artık onunla aralarına mesafe koymak zorunda olmayan akranlarından daha az onay talep etmeye başladı. Sosyal kaygıya kapılmaktan kurtulunca, sınıfta daha sakin ve daha özenli oldu.

Elbette bu değişiklikler bir gecede gerçekleşmedi. Çift, iyileşme yolunda olduklarından emin olana kadar başarısızlıklar ve aksilikler yaşadı. Kaygıları ya partnerleri ya da çocukları tarafından tetiklendiğinde kendi kendini engelleyen davranışlarla tepki vermekten kaçınmak için uzun vadeli hedefi, gelişimi akılda tutmak zorundaydılar. Hiçbir noktada oğullarının tüm sorunlarını geride bıraktığını kesin olarak söyleyemediler. Ama onlar geliştikçe, oğulları da gelişti.

Ebeveynler kendi içlerine bakmaya istekli oldukları sürece, bir öğrenme eğrisinde kalacaklar ve çocukları gelişimi teşvik

eden güvenliğe sahip olacaktır. Bu zorluk ele alınırsa, dikkat eksikliği bozukluğu tanısı çocuk ve tüm aile için bir iyileşme sürecinin başlangıcı olabilir; aksi takdirde, bir tuzak haline gelebilir. Ebeveynler, çocuğun “bozukluğu” için “tedavilere” kafayı takabilir ve bu durum çocuğun ruhuna derinlemesine gömülü olan, onda bir sorun olduğu duygusunu daha da kuvvetlendirebilir. Ortada bir bozukluk olduğuna hiç şüphe yok fakat bu bozukluk tüm aile sistemini kapsıyor. Çocuk iyileşecekse, önce aile sistemi iyileşmelidir.

Çocuklarına karşı şefkati korumak için, ebeveynlerin de kendilerine karşı şefkatli olmaları ve kendi sert yargılarından kaçınmaları gerekir. Kaçınılmaz hatalar olacaktır, çoğu zaman “batıracaklardır.” Hiç sorun değil. Hassas olmasına rağmen, çocuklar camdan yapılmamıştır ve o kadar kolay kırılmazlar. Aslında oldukça dayanıklıdırlar. Normal insanlar olarak, duygusal iniş çıkışlarımız, duygusal dengemizin daha iyi ya da daha kötü olduğu anlarımız olmak durumundadır.

“Her zaman açık olmak zorundaymışım gibi hissediyorum” diye şikâyet ediyordu bir anne. “Eğer biraz bile kapalıysam, her şey parçalara ayrılır.” Kimse “her zaman açık” olamaz. Ancak ebeveynler kendi duygusal durumlarını ve tüm evdeki gerginlik seviyesini izleme ihtiyacını fark ettiklerinde ileriye doğru dev bir adım atılıyor. Çocuklar ebeveynlerinin bilinç dışında yüzüyorsa, suyun berrak kalmasını sağlamak iyidir, en azından mümkün olduğunca.

SADECE İLGİ İSTİYOR

Sürekli dikkat çekmek isteyen çocuk, mecburen mutsuz bir çocuktur. Dikkat çekmediği sürece değersiz olduğunu, bu dünyada bir yeri olmadığını düşünüyor. Önemli olduğuna dair sürekli güvence istiyor. Bundan şüphe ettiği için, hiçbir güvence onu etkilemeyecektir.

RUDOLF DREIKURS, *Children: The Challenge*

DEB’li çocuklar kendilerine teşhis konulduktan sonra bile çok sık, yetişkin dünyasının peşin hüküm ve yargılarına maruz kalırlar. Tüm bunlarda ortak olan, çocuğun eylemlerinin ve özellikle ebeveynin bunlara nasıl yanıt verdiğinin çocuğun sorumluluğunda olduğu ve bunları istediği zaman değiştirebileceği varsayımdır. Bu bölümde DEB’li çocuğa uygulanan en zarar verici yanılgılardan beşine bakacağız.

Efsane 1: Çocuk sadece dikkat/ilgi çekmeye çalışıyor

DEB’li çocuğun “sadece dikkat çekmeye çalıştığı” varsayımından daha yaygın bir kötüleme yoktur, bunu birçok çileden çıkmış ebeveyn ve öğretmenden duyarız. “Evet” diyorum. “Bu kesinlikle doğru. Çocuk ilgi bekliyor. Ama bu konuda ‘sadece’ diye bir şey yok.”

Çocuğun asli ihtiyacı doğru türde dikkattir, bunun eksikliği de asli kaygısıdır. Bunun farkına varmak dikkat eksikliği bozuk-

luğu isminin anlamını dönüştürür. Sağlık hizmetleri ve eğitim gibi kamu hizmetlerinde daha fazla kesintiye niyetlenen politikacıların bize sonsuza kadar hatırlattığı gibi, bir insan aldığından fazla verdiğinde bir eksiklik meydana gelir. DEB’li çocuk gördüğünden daha fazla ilgi göstermek zorunda kalmış, bu da tam olarak dikkat eksikliğine neden olmuştur.

Birçok ebeveynin belirttiği gibi, DEB’li çocukların onların ilgilerini ailedeki diğer çocukların ihmal edildiğini hissedecek kadar tekelleştirdiği tamamen doğru olabilir. Sorun şu ki, DEB davranışları ortaya çıktığında, çocuk artık pozitif ilgiden çok olumsuz ilgiyi provoke ediyor, yaşı ilerledikçe durum daha da kötüleşiyor. Paradoksal görünebilir ancak birçok çocuk hiç ilgi görmemektense olumsuz ilgi görmeyi yeğleyecektir. Bunu bilinçli olarak yapmazlar ama yaparlar. Çocuk kısmen dikkat çekmek için hareket eder. Yetişkin, çocuğun beyninin reddedilme olarak yorumladığı şeye cezalandırıcı bir bakış, eylem veya ifadeyle yanıt verir. Yetişkinden kopma endişesi, dikkat konusundaki çaresizliği gibi büyür. Sadece yetişkin bu döngüyü kırabilir. Bunu yapmanın anahtarı, çocuğa istediği ilgiyi değil, ihtiyacı olan ilgiyi vermeyi öğrenmektir.

“Bir çocuğu semptomuyla karıştırmayın” diye yazıyor psikoterapist Erik Erikson. DEB’li çocuğun sıkıntılı davranışlarıyla başa çıkmak söz konusu olduğunda yetişkinlerin benimsemesi gereken en iyi tutum şefkatli ilgidir. Şefkat, çoğu zaman sadece çirkin bir davranış olarak görülen yüzeyin altında, endişeli ve duygusal olarak acı çeken çocuk içindir. İlgi, eğer gerçek ve açık fikirliyse, çocuğun bize belirli bir davranışla –hatta durumunun bizden daha az farkında olduğu halde– hangi mesajı iletmeye çalıştığını düşünmemizi sağlar.

Şefkatli ilgi, dikkat arayışının şifrelenmiş dilini kırmamıza yardımcı olabilir. Çocuk doyumsuz dikkat açlığı hallerinden birinde olduğunda, ebeveyn kırgın ve sinirli hale gelebilir. Kapanı kısılmış hissedebilir. Zaten çocukla oynamak, odasını temizlemesine yardımcı olmak, ona kitap okumak, çocuğun performansları için seyirci olmak için saatler harcamıştır. O anda verecek bir şeyi kalmadığını hisseder fakat yine de çocuk daha faz-

lasını ister. Ebeveyn, çocuğa zaten ne kadar dikkat edildiğini işaret ediyor. Çocuk tartışır ve ebeveyn onu ikna etmek için daha da fazla çabalar. “Benimle asla oynamak istemiyorsun” der çocuk, incinmiş ve kızgın. Bunu nasıl anlayabiliriz? Beni etrafınızda istememenizden endişeleniyorum, diyordur aslında çocuk ve endişeli olduğumda kendi başıma ne yapacağımı bilmiyorum. İnsan bu bilinçsiz duyguya çocukla tartışarak veya ne kadar yarıldığını göstererek başarılı bir şekilde karşı koyamaz. Onu ne kadar ikna etmeye çalışırsak, temel inançlarından bir başkasıyla bunu o kadar çok doğrulayacaktır, ki bu da kimsenin onu anlamadığı ve belki de kimsenin bunu yapmayı istemediğidir.

DEB’li çocuğun “bana-bakın” cılığı yorucu, doyumsuz ve kendi kendini engelleyen bir durumdur. Acil amacına ulaşsa bile yatıştırılamayacak, doyumsuz bir iştahı temsil eder. Ebeveynle duygusal ilişkide ancak talep ettikten sonra istediğini alan çocuk için doğası gereği bunun tatmin edici bir tarafı yoktur. Koşulsuz kabulde olduğu gibi, çocuk da yıkıcı eylemlerle, “bana-bakın” cılıkla veya “iyi erkek, iyi kız” uysallığıyla, dikkat çekmeye çalışmak zorunda olmamalıdır. Açlık, ebeveynin, özellikle de çocuk talep etmediğinde çocuğa olumlu ilgi göstermek için mümkün olan her fırsatı yakalamasıyla hafifletilir. “Çocuğu dikkatle doyurup kulaklarından taşana kadar dikkatle doldurmalıyız” diyor gelişim psikoloğu Gordon Neufeld. Dikkat açlığı hafifletildikten sonra, “sadece dikkat çekmeye çalışan” davranışlar azalacaktır. İlişkide güvenlik arttıkça ve özgüveni daha da geliştikçe, bu davranışları yönlendiren nedenler yavaş yavaş zayıflar.

Ebeveyn, çocuğun ısrarlı dikkat taleplerini karşılayamayacağı durumlarda nazik ama sağlam bir hayır diyebilmelidir. “Şu anda bunu yapmaya hazır değilim” diyebilir çocuğa. Ya da “Bu şu anda bana uymaz.” İfade ebeveyn hakkındadır ve çocuk veya söz konusu faaliyet hakkında bir yargı ifade etmez. Burada ki esas kelime nezakettir. Sorun genellikle ebeveynin meşru reddetmesi değil, mesajın iletilmesindeki cezalandırıcı asabiyettir.

Çocuğun tüm talepleri gibi dikkat talebi de bilinçsiz bir duygusal açlığın telafisidir. Ebeveyn, çocuğun dikkat talebini veya süpermarketteki şeker çubuğu gibi başka bir talebi haklı

olarak reddedebilir ancak çocuğun bu kararı anlaması veya sevmesini beklenmek için hiçbir neden yoktur. Duygusal olarak yaralanan çocuk, ebeveyn tarafından böyle bir şey amaçlanmamış olsa da, her geri çevrilme ve reddedilme ile darbe alır. Ebeveyn, çocuğun tepkisine soğuk ve cezalandırıcı olmasına bir karşılık verirse, çocuğun kaygısı kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşmüş olacaktır. Birçok durumda ebeveynin çocuğun taleplerine boyun eğmemesi doğru ve uygundur. Önemli olan, dikkat arayışı veya talepkâr davranış için çocuğu suçlamadan veya aşağılamadan reddetmektir. Çocuğun tepkilerini tahmin edersek, kaynağını anlarsak ve çocuğu bunlar için utandırmazsak, çocuk sonunda reddetmeyi tolere etmeyi öğrenecektir. Çocukların öfkesine veya hayal kırıklığına şefkatle katlandığımızda, genellikle istediklerini yapmamanın, tam da o anda ihtiyaç duyduklarını düşündükleri şeyden vazgeçmek zorunda kalmanın üzüntüsüne geçeceklerdir. Böyle anlarda, bir ebeveyn çocuğun reddedilmesine rağmen anlaşıldığını ve desteklendiğini hissettirecek bir empati ile bu üzüntüye tanıklık edebilir.

Son olarak, çocuğun dikkat ihtiyacını göz önünde bulundurarak, ebeveynlerin yaşam tarzı dikkatle incelenmelidir. Daha önceki bir bölümde, çocuklarımin küçük olduğu dönemde kendi işkolikliğimden ve yaşama hızımdan bahsetmiştim. DEB değerlendirmesi için gördüğüm ailelerde neredeyse evrensel olarak benzer örüntüleri gözlemliyorum. Ebeveynlerden biri, çoğu zaman her ikisi de uzun saatler çalışıyor. Sabah bir koşuşturmadır gidiyor ve akşamlar da farklı değil. Ebeveyn eve tükenmiş olarak gelir ama tüm gün boyunca ebeveyn teması yoksunluğu çekmiş olabilecek bir çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için tam enerji vermelidir. Üstelik ebeveynler genellikle başka sorumluluklar da almış oluyorlar – okul komiteleri, kilise pazarları, çeşitli kurslar vb. Bu tür program dışı aktiviteler, ebeveynin meşguliyet ve stres seviyesini yükselterek çocuğa karşı sabrını azaltır. Çocuğa vakit ayırırken bile, ebeveynin zihninde günün olayları ve henüz yapılmamış ev işleri dönüyor olabilir. Araştırmalar, birçok ebeveynin her gün çocuklarıyla anlamlı bir temas kurmak için neredey-

se beş dakikadan fazla zaman harcamadığını göstermektedir, o da ayırırsa. Eğer bu zaman dilimi artacaksa, ebeveynlerin kendi çevrelerinde biraz alan yaratmaları, bunu yapmak için de yaşam tarzlarını yeniden gözden geçirmeleri gerekebilir.

Sosyoekonomik eğilimler çocukların dikkat açlığını büyük ölçüde şiddetlendiriyor. ABD'deki Ekonomi Politikaları Enstitüsü'ne göre, ortalama çalışma yılı otuz yıl öncesine göre 158 saat daha uzun. Psikolog Edward L. Deci, "1969'da tam zamanlı bir iş olarak kabul edilen şeye fazladan bir ay daha eklendi!" diye yazıyor. "Bu olağanüstü, gerçekten."⁶⁴ Böyle bir toplumda, birçok çocuğun dikkat peşinde olması son derece anlaşılır bir durum – peşinden koşması ama yakalayamaması.

Ebeveynlerin yaşam tarzlarını değiştirmeleri gerekebilir, ortadan kaldırılabilecek aktiviteler arasından DEB'li çocuklarıyla zamanlarını çalanlardan feragat edebilirler. Bu, hayır demek ve arkadaşları veya meslektaşlarını hayal kırıklığına uğratmak, kendileri için çok önemli projelerden vazgeçmek anlamına gelebilir. Bununla birlikte, kazanılacak çok şey vardır, çünkü çocukları zaten dikkat eksikliğine maruz kalmıştır. Ayrıca, öz düzenleme becerisi zayıf bir çocuğun hiperaktif bir atmosferde sakin olmayı öğrenmesi çok zor olabilir. Etkinlik yelpazesini daraltmak birçoğumuz için can sıkıcıdır ancak çocuklarımızın gelişimi açısından ödülleri bedelden çok daha ağır basmaktadır. Dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuğun iyileşmesi için bu tartışmaya kapalı bir konu olabilir.

Efsane 2: Çocuk Kasıtlı Olarak Yetişkinin Sinirlerini Bozmaya Çalışıyor

"Yemin ediyorum işi gücü benim tepemi attırmaya çalışmak" diyordu bir baba, on yaşındaki oğlu için. Birçok ebeveyn, bu tür nedenleri çocuklarının üzücü davranışları için ikna edici bir açıklama olarak görür. Görünüşe bakılırsa, bu varmak için gayet makul görünen bir sonuç: Birçok DEB'li çocuğun zekâsına ve defalarca şunu veya bunu yapmamalarının söylenmiş olmasına bakarsak, bilerek ve isteyerek yaramazlık yapıyorlar gi-

bi görünebilir. Neyse ki bu yanlış bir varsayım: Bu çocuklar ne bu kadar kurnaz ne de kötü niyetlidir. Çoğumuzun ister çocuklar veya eşler, ister tanıdıklar veya yabancılar olsun, başkalarıyla ilişkilerimizde, başkalarının eylemlerinin arkasındaki niyetleri bildiğimizi hayal etmek bir hatadır. Bazı psikologlar bu yanlış “kasıtlı düşünme” olarak adlandırır.

Aile terapisti David Freeman bir keresinde samimiyet ve ilişkiler üzerine halka açık bir konferans verdi ve dinleyicilerinin konuşmasından hatırlamasını umduğu herhangi bir şey varsa, o da insanın eşinin, çocuklarının farkında olmadığının bilinci olduğunu söyledi. İnançlarımız kendi kaygılarımızdan daha fazlasını yansıtmadığında, neden bu şekilde davrandıkları hakkında mükemmel bir fikrimiz olduğuna inanabiliriz. Ne zaman karşındakine bir gerekçe atfetsek, “Bunu yapıyorsun çünkü...” gibi, merakı dışarıda bırakır ve şefkati felce uğratırız. Bilen kişinin öğrenecek bir şeyi yoktur, öğrenmeyi bırakmıştır. Zen ustası Shunryu Suzuki, “Yeni başlayanların zihninde birçok olasılık vardır, uzmanın zihninde ise çok az” diyor. DEB’li çocuğa yaklaşırken yeni başlayanlar olduğumuzun farkında olmak iyidir.

Çocuklarla olan etkileşimlerimizde, kasıtlı düşünme çocuğu gerçekte olduğu gibi görmemizin önüne geçer. Daha da kötüsü, çocuklarımız hakkında vardığımız yargılar, yetişkin yaşamına taşıyacakları öz yargılara dönüşür. “Kötü bir çocuktum” ya da “Her zaman sorun çıkarmaya çalışıyordum” DEB’li yetişkinlerin kendi çocukluklarından söz ederken sık sık kullandıkları ifadelerdir. Çocuk er ya da geç, buna ne kadar karşı çıkmış olsa da ebeveynin olumsuz görüşü aracılığıyla kendini tanımlar hale gelir.

Az önce gördüğümüz gibi DEB’li çocuğun bazı davranışlarının temelinde işlevsel olmayan bir dikkat arayışı yatar. Zayıf öz düzenleme ve zayıf dürtü kontrolü; bilinçsiz utanç, öfke veya endişe gibi birçok davranıştan da sorumludur. Tüm bunlar kırılabilir ve acı ifadeleridir, kötü niyet değil. Ayrıca belirli bir durumda, bilinçli olarak kötücül bir niyet olsa bile, yine de şefkatli ilgi ruhunu korumamız gerekir. “Bir çocuk neden zarar vermek

istesin ki?” diye önyargı olmadan sorulursa, soruşturma için verimli bir zemin sağlanabilir. Bu çocuğun hayatında onu böyle davranmaya sevk edecek ne oluyor şu anda? Eğer bilmediğimizin farkında olursak öğrenebileceğimiz çok şey vardır.

Efsane 3: Çocuk Ebeveyni Özellikle Manipüle Ediyor

Çocuğun manipülatif veya kontrolcü olduğu inancı kasıtlı düşünme kategorisine girer. Daha yakından bakmaya değer çünkü DEB’li çocuklar hakkındaki sert yargılara neden olan yaygın yanlış algılardan biridir. Hiçbir çocuk doğası gereği manipülatif değildir, hiçbir çocuk doğası gereği kontrolcü değildir. Başkalarını manipüle etme veya kontrol etme eğilimi geliştiren bir çocuk bunu güçten değil zayıflıktan yapar. Manipülasyon ve kontrol etme dürtüsü bilinçsiz kaygılara dayanan korku tepkileridir. Gerçekten güçlü bir insanın, çevresinin her yönünü kontrol etmek ve yönlendirmek zorunda kalacak kadar korkmasına gerek yoktur. Çocukların yetişkinle ilişkide her zaman daha zayıf taraf olduğu göz önüne alındığında, zaman zaman onları kontrol etmek istemeleri doğaldır. Gordon Neufeld, “Neden çocuğumuza karşı kin tuttuğumuzu bilmiyorum” diyor. “Söyleyebileceğimiz en saçma şey, ‘Çocuğum beni manipüle etmeye çalışıyor’ Yağmurun ıslak olduğunu söylemek gibi. Tabii ki çocuklar kendi isteklerinin yerine getirilmesini arzu ederler ve çoğu zaman bunu ancak yetişkinin de istemesini sağlayarak yapabilirler.”

Bazı çocuklar manipülasyona ve kontrole diğerlerinden daha fazla bel bağlar. Eğer merakımızı canlı tutarsak, bir çocuğun neden manipüle etmeye ihtiyaç duyduğunu araştırabiliriz. Manipüle etmek, gerekirse dürüst olmayan yollarla başkalarını kurnazca ve gizlice etkilemek, dürüst olsaydık ulaşamayacağımız hedeflere ulaşmaktır. Güçlü insanlar bunu yapabilir ancak ahlaki açıdan zayıf bir konumda olduklarında – örneğin bir hükümetin haksız bir savaşı desteklemek için bir halkı teşvik etmeyi umduğu gibi. Çocuklarda, manipülasyon sadece çocuğun ihtiyaçlarını açıkça ifade etmenin mutlaka bir anlayış ve besle-

yici karşılık getirmeyeceğini öğrenmesiyle ortaya çıkar. Ayrıca, duygusal olarak yaralanan çocuk artık gerçek ihtiyaçlarını ifade edemeyebileceği için de ortaya çıkar. Tamamen güvenli bir bağlanma duygusundan yoksun olarak, yetişkin dünyasının, belki de haklı olarak vermek istemediği şeyleri elde ederek telafi etmeye çalışır – başka bir pahalı oyuncak veya şekerleme gibi. Yetişkin, uygunsuz taleplere veya manipülatif taktiklere boyun eğerse iyileşme olmaz ancak yetişkin çocuğun davranışını birincil sorun olarak görmekte ısrar ederse de iyileşme mümkün değildir. Aşırı manipülasyon, kontrolcülük, patronluk sadece hassas ve endişeli bir çocuğun işlevsiz ve kendini engelleyen, edinilmiş özellikleridir. Bu nitelikler nasıl ki çevreyle etkileşim içinde geliyorsa, çevre anlayışlı, besleyici ve destekleyici hale geldiğinde de körelebilir.

Efsane 4: Yetişkinin Sinirli ya da Gergin Olmasının Nedeni DEB’li Çocuğun Davranışlarıdır

Öfke, kaygı, ümitsizlik... Hepsi insanlar için normal olan duygu durumlarıdır. Bireysel geçmişlerimizi ve mizaçlarımızı yansıtan oranlarda her birimizde mevcuttur. Deneyimleyebileceğimiz sıkıntılı durumlardır bunlar. Ne zaman bunlardan birini hissetsek başkasını suçlamak çok caziptir. DEB’li bir çocuğun ebeveynleri genellikle kızgın ve üzgün olur. Ebeveyn çocuğa acele etmesini söyler; çocuk ayak sürür ve hatta küstahça bir şey söyleyebilir. Ebeveyn öfkeye doğru uçar ve öfkesinin çocuğun davranışından kaynaklandığını hayal eder.

Çocuk yaptıkları için değil, ebeveynin yaşadığı nahoş duygular için cezalandırılır. Gerçekte, çocuk ebeveynin öfkesine neden olamaz. Yanlışlıkla tetiklemiş olabilir ancak ne ebeveyndeki öfke kapasitesinden ne de tetikleyicinin varlığından sorumludur. Ebeveyn onları çocuk doğmadan önce edinmiştir. İşbirliğinden uzak davranış biçimi çocuğa ait olabilir ancak öfke ebeveyne aittir. Ebeveynin çocuğun erteleme yaklaşımına verebileceği birçok potansiyel tepkiden sadece bir tanesidir bu. Aslında daha sonra bunu düşündüğünde, tepkisinin uyaran-

la oldukça orantısız olduğunu fark eder. Başka bir gün, daha iyi uyumuş olsaydı örneğin, belki de düşmanca olmayan bir sabırsızlıkla, hafif bir sıkıntıyla, hatta muhtemelen mizahi bir yaklaşımla oldukça farklı tepki verirdi.

Ebeveynlerin, duygusal tepkilerinin işlevselden işlevsiz olarak adlandırılabilirler kadar geniş olan yelpazesinin farkında olmaları gerekir. Daha sonra, çocuğun ne yapmış veya yapmamış olabileceğine bakılmaksızın, çocuğun nasıl hissettiğiyle ilgili olarak sorumluluk alması konusunda ısrar etme olasılıkları çok daha düşüktür. Ebeveyn çocuğa verdiği tepkilerin kaynaklarını kendi içinde kabul etmeyi öğrendiğinde çocuğun omuzlarından büyük bir duygusal yük kalkar.

Diğer insanların tepkilerimize neden olmaması zor bir kavramdır, bu yüzden otomatik olarak duygularımızı başka birinin yaptıklarıyla ilişkilendirmeye çalışırız. Karışıklık gayet doğaldır. Biz çok küçük bir çocukken, diğer insanlar, aslında gerçekten de bize davranış biçimlerine bağlı olarak, şu veya bu şekilde hissetmemize neden oldular. Bu, yetişkin biri için hâlâ geçerli olmakla birlikte, öz düzenlemenin gelişmemesinin de göstergesidir. Basit bir örnek, kalabalık bir otobüste biri yanlışlıkla ayağıma bassa nasıl tepki verebileceğimdir. Suçluya kibarcaya da öfkeyle hitap edebilirim veya gözüm korkarsa hiçbir şey söylemeyebilirim. Her durumda uyaran aynı olsa da reaksiyon uyarana değil, benim o ana özel ruh halime bağlıdır. Aynı kişi bile aynı uyarana bir andan diğerine farklı tepki verecektir, bu nedenle uyaranın belirli bir reaksiyona neden olduğu söylenemez. Pompalı tüfek patlaması için tetiği suçlayamayız. Bir kişi tetiği istediği kadar çekebilir ancak mermi yoksa, silah ateş etmez.

Kendini dikkatlice gözlemlemeyi öğrenen ebeveyn, yakında birçok durumu büyük ölçüde karmaşıklaştırmanın nedeninin çocuğun ne yaptığı değil, çocuğun eylemlerinin ebeveynde yarattığı kaygı derecesi olduğunu fark edecektir. Çocuk “yaramazlık” yaptığında, ebeveyn merakla tepki verebilir ve tam olarak neyin gerçekleştirilmekte olduğunu anlamaya çalışabilir, bu çok daha etkili bir ebeveyn tepkisidir. Bunun yerine, ebeveyn-

ler olarak kaygıyla dolup taşıtığımızda, davranışı kontrol etmek için hemen harekete geçeriz, yani çocuğu kontrol etmek için.

Efsane 5: DEB’li Çocuklar Tembeldir

Tembellik denilen yüzeyin altında DEB’li çocuklar sıklıkla duygusal acı için derecelendirilir. Tembel kelimesini göz önünde bulundurduğumuzda aslında hiçbir şeyi açıklamadığını fark ederiz. Bu sadece bizim istediğimiz şeyi yapmak istemeyen başka bir kişi hakkında verilen olumsuz bir karardır. Sözde tembel birey olarak adlandırılan kişi, ilgi ve heyecan uyandıran bir görevle karşılaştığında enerji patlaması aktive olacaktır. Yani tembellik ve erteleme, bir kişinin değişmez özellikleri değil, köken ailesinden başlayarak dünyayla olan ilişkisinin ifadeleridir.

Bir çift, on iki yaşındaki oğullarının, örneğin bulaşık makinesini boşaltarak ev işlerine katkıda bulunması talebini öfke ve haksızlığa bağlı dargınlıkla reddettiği için çileden çıkıyor. “Her zaman her şeyi yapmak zorundayım” diye şikâyet etmiş. Gerçek şu ki, ev işlerine gelince, anne baba için bir taşı sıkıp suyunu çıkarmak oğullarından gelen herhangi bir işbirliğinden çok daha kolaydır. Tek yapabildikleri onunla kazananı olmayan sözlü savaflara girmek ya da vazgeçmektir. Bu çocuk da şefkatli ilginin anahtarını kullanarak çözülebilecek şifreli bir dille konuşuyordu. En başından beri, seninle olan ilişkim için çok fazla çalışmak zorunda kaldım. Bunu yapmaktan bıktım. Başından beri senin yapmış olman gereken işleri daha fazla yapmak istemiyorum. Çözüm, oğullarını kendi payına düşeni yapmaya zorlamaya veya rüşvet vermeye çalışan anne babadan değil, onunla duygusal olarak yeniden bağlantı kurma çalışmalarından geldi. Onlar bunu yaptıkça, çocuk kendiliğinden yardım etmeye daha hazır hale geldi. Sonunda neredeyse hiç hatırlatmaya gerek kalmamıştı. Anne babanın bunu başarmasını sağlayan şey, yeni keşfettikleri, şifreyi anlama yetenekleriydi. Oğullarının mesajlarını deşifre ettikten sonra, onun ihtiyaçlarına çok daha fazla destek oldular ve sorumluluklara karşı kayıtsızlık halini daha az tehditkâr buldular.

Tembellik olarak görülen bir diğ er mesele de  ocuğ un otomatik direncidir. Muhtemelen DEB’li çocuklarla uğ raşmanın en sinir bozucu ve rahatsız edici yön  , ebeveynin  ne s rd ğ   hemen hemen her talebi, beklentiyi veya öneriyi neredeyse rutin olarak olumsuz ve meydan okurcasına reddetmeleridir. Bu direniş önemli bir amaca hizmet eder ve önemli bir hikâye anlatır. Onun da bir anlamı vardır.

DİRENENLER: MUHALEFET ETMEK

Kişi kendi çıkarlarına aykırı olanı seçebilir, üstelik bazen olumlu bir şekilde... Birinin kendi özgür sınırsız seçimi, kendi kaprisleri, ne kadar vahşi olursa olsun, kişinin kendi hayali zaman zaman çılgına döner... İnsanoğlunun istediği sadece bağımsız bir seçimdir, bu bağımsızlık neye mal olursa olsun ve onu nereye götürürse götürsün.

FYODOR DOSTOYEVSKİ, *Yeraltından Notlar*

Büyük bir şirketin otuz sekiz yaşındaki işçi-işveren ilişkile-ri memuru olan Steven, DEB değerlendirmesi için bana yönlendirildi. İşine özgün ve yenilikçi düşünce getiren yaratıcı bir adam olarak saygı görüyordu. Yetenekli bir müzakereci olan, herkes sıkıştığında döngüyü kırabilecek, her duruma yeni açılardan ve benzersiz bakış açılarından yaklaşabilecek biriydi. “Kimsenin yapmayı hayal edemeyeceği şeyler yapıyorum ama çok daha fazlasını yapabileceğimi hissediyorum” dedi. Bazen, deneyiminin veya kontrolünün ötesindeki sorunları ve sorumlulukları düşüncesizce üstleniyordu. Bu risk alma eğilimi onu ve şirketini birden fazla kez uçurumun kıyısına yaklaştırmıştı.

Aile doktoruna gönderdiğim danışma mektubunda yazdığım gibi, “Bu, Steven’in cüretkârlığına, zekâsına ve yaratıcılığına bir övgüdür. Şansının da biraz yaver gitmesiyle, şimdiye kadar işi-

ne karşı özgün yaklaşımının felaket sonuçlarından kaçınmıştır.”

DEB tanısı, bu ve başka her şekilde kendini belli ediyordu. Hayat hikâyesini anlatırken Steven, büyük bir pişmanlığını dile getirdi. Çocukluğunda ve ergenliğinde olağanüstü yetenekli bir müzisyendi. Uluslararası solo kariyeri olacağına dair yaygın bir kanı vardı. Ancak genç yaşlarında enstrümanı klarnetten vazgeçmiş ve müzikle olan ilişkisini tamamen kesmişti. Konsültasyon raporumda şunlara yer verdim:

Ebeveynlerin ikisi de sanatsal eğilimliydi. Annesi bir aktris, babası da yetenekli bir müzisyendi. Steven erken yaşta müzikle tanıştı ve görünüşe göre klarnet üzerine bir çocuk dâhiydi. Ergenlik döneminde, Ulusal Gençlik Orkestrası ile çalmak için davet aldı. Bir zamanlar muhtemel büyük bir aday olarak görülüyordu. Klarneti on altı yaşında onu pratik yapmaya zorlayan ve bunu reddettiğinde onu döven babasına inat bıraktığını söyledi. Günde dört saat pratik yaptırıyorlardı. Klasik müziği sevmeye devam ediyor ve müzik çalışmalarına devam etmemiş olmaktan derin üzüntü duyuyor.

Steven uzun zamandır müzik kariyerini terk edişini sapkın, mankafalı bir yanlış hüküm olarak değerlendiriyormuş. “Bu şimdiye kadar yaptığım en aptalca şeydi” dedi.

Onunla aynı fikirde olmadığımı görünce çok şaşırıldı. “Şimdiye kadar yaptığın en gerekli şeylerden biriydi” dedim. “Bu şartlar altında devam etmek ruhunu babana teslim etmek olurdu. Psikolojik olarak bundan kurtulamayabilirdin.”

Hata, eğer bundan bilinçli bir eylem olarak bahsedebilirsek, oğul tarafından değil, baba tarafından yapılmıştır. Oğluna uyguladığı güç kendi karşı kuvvetini üretti, bu da Steven’ı babasının istediğinin tam tersi yöne gönderen dürtüyle sonuçlandı. Ne yazık ki bu, Steven’ın çıkarlarına da aykırıydı; bir seçim yapmak için gerçekten özgür olsaydı muhtemelen yapacağı seçimin aksine bir hareketti. Ne var ki, Steven o özgürlüğe sahip değildi. Steven harekete geçmemişti ki öyle olsa bu otonomi anlamına gelirdi, onun yaptığı tepki vermektir; bu da psikolojik

itaati babasına değil, babasına karşı inşa ettiği bilinçli olmayan savunmalara yansıttığı anlamına geliyordu. Müziği bırakmak bir irade eylemi değildi, Vancouverlı gelişim psikoloğu Gordon Neufeld'in ifadesiyle karşıt irade* idi. İrade ile karşıt iradeyi ayırt etmek, her açıdan başarılı ebeveynlik için önemlidir. Karşıt iradeyi anlamak, özellikle DEB'li çocuğun ebeveynliği ve DEB'li yetişkinin kendini anlaması açısından çok önemlidir.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuklar genellikle inatçı, muhalif, arsız, şımarık olarak tarif edilir. İnatçı, neredeyse evrensel olarak onlara yakıştırılan bir açıklamadır. Ebeveynler, zorluğun, çocuklarının kişiliğine, gelecek hayattaki başarısını engelleyebilecek derine gömülü olumsuz bir özelliğe dayanmasından endişe ediyor. Gerçek bundan daha karmaşıktır ve iyimserliğe daha fazla yer vardır. Muhaliflik kendiliğinden ortaya çıkamaz. Doğası gereği, bir şeye yanıt olarak gelişmek zorundadır. Çocuğun izole edilmiş bir özelliği değil, yetişkin dünyasıyla ilişkisinin bir yönüdür. Yetişkinler ilişkideki kendi rollerini değiştirerek ilişkiyi de değiştirebilirler. Eğer irade bir kişinin ne istediğini bilmesini ve aksiliklere, zorluklara veya dikkat dağıtıcı unsurlara bakılmaksızın bu hedefe tutunmasını sağlayan bir kapasite anlamına geliyorsa, DEB'li çocukların bir iradeye sahip olduğu söylenemez. "Ama çocuğum iradeli" diye ısrar ediyor birçok ebeveyn. "Bir şey istediğine karar verdiğinde, ben hayır diyemeyene ya da çok sinirlenene kadar devam eder." Burada gerçekten tarif edilen şey irade değil, şu veya bu arzuya sıkı sıkıya bağlı, katı bir tutunmadır. Bir takıntı, ısrar açısından iradeye benzeyebilir ancak onunla hiçbir ortak noktası yoktur. Gücü bilinçdışından gelir ve bireyi yönetir. Oysa gerçek iradeye sahip bir kişi niyetinin komutasındadır.

Çocuğun karşı çıkması bir irade ifadesi değildir. Bu, bir kişinin özgür ve bilinçli bir karar verme sürecinden hareket etmeyip sadece tepki vermesini sağlayan irade yokluğudur – Steven'in müziği bırakması gibi.

* Karşıt irade terimi aslında psikanalist Otto Rank tarafından ortaya atılmıştır. Bu bölümdeki kavramın tanımı Gordon Neufeld'in ulaştığı senteze dayanmaktadır ve onun izniyle Dr. Neufeld'in karşıt görüş üzerinde verdiği ders serisinden uyarlanmıştır.

Karşıt irade, tamamlanmadan gelişmiş bir benlik duygusuna sahip, karşısındakinin iradesine yansıtmacı ve düşünmeden muhalif tavır sergileyen bir insan tarafından ortaya konan otomatik bir dirençtir. Kontrol edilme korkusundan kaynaklanan doğal ama olgunlaşmamış bir dirençtir. Karşıt irade, henüz kendi olgun ve bilinçli iradesi gelişmemiş herkeste ortaya çıkar. Yaşam boyunca aktif kalabilmesine rağmen, normalde en dramatik görünümünü yeni yürümeye başlayan çocuk evresinde ve sonra ergenlik döneminde sergiler. Birçok insanda ve DEB’li çocukların büyük çoğunluğunda, sürekli mevcut bir güç olarak yerleşir ve yetişkinliğe kadar güçlü bir şekilde aktif kalabilir. Kişisel ilişkileri, okul performansını, iş veya kariyer başarısını son derece karmaşık hale getirir.

Karşıt iradenin birçok tezahürü vardır. Dikkat eksikliği bozukluğu olan bir çocuğun ebeveyni bunlara aşınadır. En açık şekilde, sözlü direnişle ifade edilir – “mecbur değilim”, “zorla yaptıramazsınız” – ebeveynin önerdiği her şeye karşı sürekli tartışma ve karşı koyma, her yerde karşımıza çıkan “Sen benim patronum değilsin” sözleri. Psikolojik bir bağıışıklık sistemi gibi, çocuğun kendi içinde ortaya çıkmayan her şeyi dışarıda tutma işlevi görür. Dört yaşındaki çocuğun ebeveynin sesini uzak tutmak için iki elini kulaklarının üzerine koyması veya büyük çocuğun kapısına kızgın bir “Dışarı Çık” işareti yapıştırmasında yine o vardır. Ergen ve gencin vücut dilinde görülebilir: somurtkan görünüm ve omuz silkme. İşaretleri, birçok ebeveynin veya öğretmenin tepesini attırır ve “Yüzündeki o sırtışı sileceğim” gibi beyhude ifadeler kullanmaya sürükler. Karşıt irade de pasiflik yoluyla ifade edilir. Her DEB’li çocuğun ebeveyni, zaman konusunda baskı altındayken, oğullarını veya kızlarını acele ettirmeye çalıştıklarında yoğun bir hayal kırıklığı deneyimi yaşamıştır. Ebeveynin kaygısı ne kadar büyükse ve çocuğa ne kadar büyük baskı uygularsa, çocuk o kadar tembelleşir. Pasiflik, bu çocukların bazılarında neredeyse ikinci bir mizaç gibi görünmeye başlar ancak yüksek motivasyona sahip olduğunda, çocuk birçok görevi şevkle yerine getirecektir. İnsanların tembellik diyebileceği şey bu pasiflik, güçlü bir iç dirence işaret edebilir.

Karşıt irade doğal bir eğilimdir ve çocukta özünde yanlış bir şey olduğu anlamına gelmez. Birey bunu yapmaz; onun tarafından başlatılmaz, çocuğun başına gelir. Çocuğu da ebeveyn kadar şaşırtabilir. Dr. Neufeld, “Bu gerçekten sadece bir karşı güçtür” diyor. “Karşıt irade dinamiğı sadece evrensel bir ilkenin tezahürüdür. Aynı ilke, evreni bir arada tutmanın temel kabul edildiğı fizikte de görülür: Her merkez kuvvet için bir merkezkaç kuvvet olması gerekir; her güç için, bir karşıt güç.” Tüm doğa olayları ve çocuğun hayatındaki tüm aşamalar gibi, karşıt iradenin de olumlu bir amacı vardır. İlk olarak, ebeveynden ayrılığa başlama görevine yardımcı olmak için yürümeye başlayan çocukta görünür. Özünde, çocuk bir “hayır” duvarı dikmektedir. Bu duvarın arkasında çocuk, ebeveynin iradesi tarafından oluşturulan çok daha güçlü bir güç tarafından ezilmeden, beğenilerini ve sevmediklerini, nefretlerini veya tercihlerini yavaş yavaş öğrenebilir. Karşıt irade, yenilmemesi için hassas bir filizin etrafına çekilen küçük çite benzetilebilir. Buradaki savunmasız küçük bitki çocuğun iradesidir. O koruyucu çit olmadan hayatta kalamaz. Ergenlikte, karşıt irade aynı amaca hizmet eder ve gencin aileye olan psikolojik bağımlılığını gevşetmesine yardımcı olur. Benlik duygusunun ailenin kozasının içinden çıkmak zorunda olduğu bir zamanda gelir. Ebeveynin beklenti ve taleplerini dışarıda tutarak bu kırılgan, tehdit altındaki benlik duygusunu korumak için bir savunma mekanizmasıdır, karşıt irade çocuğun kendi ürettiğı motivasyonların ve tercihlerinin büyümesine yer açmasına yardımcı olur.

Ne istediğimizi bulmak, istememe özgürlüğüne sahip olmakla başlamalıdır. Dr. Neufeld, “Ahlaksız olmaktan çok uzak, ayrı bir varlık olmak nihai amacına hizmet etmek için karşıt irade doğadan bize miras kaldı” diyor. “Karşıt irade –bu dinamik– çocuğun benliğiyle özdeşleştirilmemelidir. Bu gerçekten çok önemli. Direniş tanıyınca tanımaya başladığımız kişi değildir bu. Doğa çocuğu bu şekilde tasarlamıştır. Asıl amacı olan Doğa’dır, çocuk değil.”

Dikkat eksikliği bozukluğunda karşıt iradeyi anlamanın büyük önemi, diğer birçok şeyde olduğu gibi, çevresel uyaran-

lardan ortalamadan daha fazla etkilenen DEB’li çocuğun aşırısı duyarlılığından kaynaklanmaktadır. Niyet ne kadar iyi, hangi tür olursa olsun, herhangi bir güç veya baskı, yürümeye yeni başlayan DEB’li çocuk, küçük çocuk veya genç tarafından yüksek oranda büyütülmüş bir dereceye kadar deneyimlenecek ve büyük ölçüde artan bir yoğunlukta karşıt irade üretecektir. DEB’li çocuğun eğilimi, onaylamamayı kışkırtacak ve ebeveyn kontrolüne yönelik girişimlere neden olacak şekilde davranmaktır. Onaylamama, çocuğun daha güvensiz hissetmesini sağlar ve rol yapmayı teşvik eder, ebeveynin kontrol edici yanıtları da çocuğun otomatik direncini derinleştirir.

DEB’de duygusal hipersensitivite psikolojik az gelişmişlik ile bir aradadır. Çocuk –veya bu durumda yetişkin– psikolojik olarak ne kadar zayıfsa, karşıt irade o kadar otomatik ve katı hale gelir. Güçlü bir bilinçdışı savunması, zayıf, gelişmemiş bir iradeye işaret eder. Bu da DEB kişiliğinde içsel görünen –ama sadece görünen– muhalif tavra yansır. Güçlü bir savunma sadece ortada bir tehdit olduğu için vardır ve çocuk sadece güçlü bir benlik duygusu yeterince gelişmediği için tehdit altında hisseder. Yani, sorunun temeli çok güçlü olmaktan ziyade, benliğin iç çekirdeğinin, gerçek iradenin gelişiminin engellenmiş olmasıdır. Bu yüzden inatçı, iradeli ve benzeri çeşitli yakıştırmalar güçlü bir iradeye değil, bir kişinin eksikliğine işaret eder. Duygusal olarak kendine güvenen bir kişi otomatik olarak muhalif bir tutum benimsemek zorunda değildir. Başkalarının onu kontrol etme girişimlerine karşı koyabilir ancak bunu sert ve savunmacı bir şekilde yapmaz. Eğer bir şeye karşı çıkarsa, bu onun gerçek tercihlerinin ne olduğuna dair güçlü bir histen dolayıdır, düşüncesiz bir refleksten değil. Karşıt irade tarafından yönlendirilmeyen bir çocuk, ebeveynin vereceği bir tavsiye ya da fikir belirten bir ifadeyi otomatik bir şekilde denetim kontrolü olarak algılamaz. Ruhunun derinliklerinde kayıtlı olan bu iç çekirdek, benliğin çekirdeği hakkında bir güvenirlilik duygusudur, bu yüzden ezilmeye karşıt iradeyi savunmak için bir gereklilik yoktur. İçinden bir ses ona güven verir: Başkasının ne düşündüğünü dinlesem bile ya da başka birinin yapmamı iste-

diğı şeyi yapsam bile hâlâ kendim olarak kalabilirim. Kimliğimi kaybetmeyeceğim, bu yüzden direnişle kendimi korumak zorunda değilim. İşbirliği yapmaya gücüm yeter. Bunu göze alabilirim. Buna karşılık, az gelişmiş bir benliğe sahip çocuğun karşıt iradesi kendini vahşice savunur. Bir ebeveyn, sakın bir tonda çocuğun ödevini yapmak isteyebileceğini dile getirdiğinde, sadece otomatik ve hırçın bir karşılık alır: “Bana her zaman ne yapacağımı söylüyorsunuz!”

DEB’li bir çocukta yeterince gelişmemiş bir öz düzenleme devresi karşıt irade reaksiyonunu teşvik eder. Çünkü dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuk dürtüyü eylemden ayıramaz, otomatik olumsuz tepkileri derhal ve dramatik bir şekilde, yetişkinin genellikle kasıtlı terbiyesizlik olarak yorumlayacağı biçimlerde iletir.

Muhalifliğin yüz­süz taşkınlıklarını daha da büyütme, az gelişmişliğin bir başka özelliğidir, DEB’li çocuğun duyguları tek boyutlu işlediğinin bir göstergesidir bu. Bebeklerin ve küçük çocukların karakteristik özelliği olarak, dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuklar, zihinlerinde aynı anda kendilerinin ve ya başkalarının iki farklı görüntüsünü tutamazlar. Henüz konuşmaya başlamamış çocuk için, “ben” ya mutlu ya da feci şekilde üzgündür. Anne ya iyidir ya da kötü. Stanley Greenspan, “On iki ila on dört aylık bir çocuk birine kızdığında, birkaç dakika önce o kişiyle mutlu bir şekilde oynuyor olmasının hiçbir anlamı olmayabilir” diye yazıyor. “Eğer bir silahı olsa, gözünü bile kırpmadan ateş edeceğinden şüphelenir insan. Gelgelelim on beş ay civarında, güven ve güvenlik ilişkisinin öfkeyle bir arada var olabileceğine dair aydınlatıcı bir farkındalık, öfkesini sık sık ılımlı hale getirmeye başlar.”⁶⁵ DEB’li çocuklar (ve yetişkinler) için ya hep ya hiç vardır. Öfke ortaya çıktığında, tüm bağlanma ve sevgi duyguları sürgün edilir. Bağlanma zayıfladıkça karşıtlık büyüyeceğinden, üzgün ve kızgın olan çocuk, o anda, tiksini­len bir düşmana karşı hissedeceği türden bir duygusal öfkeyle ebeveyn­e direnebilir.

Çocuk yetiştirme literatüründe, davranışlara çok fazla ağırlık verildiği için karşıt irade ne yazık ki ihmal edilmiştir.

Amaç belirli davranışlarsa, tehditler, cezalar, vaatler ve ödülleri bir süre çok iyi çalışabilir. Bu, ne yazık ki, DEB'li çocukların ebeveynlerinin aldığı tavsiyelerin çoğunun muhteviyatını ifade eder. Karşıt irade konusunda da ebeveynliğin diğer her alanında olduğu gibi, uzun vadeli gelişime vurgu yapmak çok daha akıllıcadır. Buradaki uzun vadeli amaç, sağlıklı ve sağlam bir benlik duygusunun büyüyüp gelişmesidir.

Karşıt irade, DEB'de olduğu gibi, sadece yetişkinler bunu anlamadığında ve ister fiziksel veya duygusal ister teşvik veya tehdit olsun, bir tür baskıyla üstesinden gelmeye çalışıldığında kötüleşir. Çocuk, ebeveyn ondan bir şey yapmasını istediğinde, yetişkinin çocuğun kendisinden daha fazlasını istediğini her hissettiğinde karşıt irade tetiklenir. Sadece çocuk kesinlikle bunu yapmak istemediğinde değil, aynı zamanda ebeveyn kadar istemediği zaman da ortaya çıkar. Birçok ebeveyn, Steven'in babasının uyguladığı vahşetten çok daha hafif yöntemlerle bile olsa, bir çocuğun müziğe olan ilgisini öldürmenin onu pratik yapmaya zorlamaktan daha iyi bir yolu olmadığını öğrenir. Hepsinin sonunda iş çocuğun direnişine gelir.

Ödüllerin –pozitif zorlama olarak adlandırılabilir– şeyler-kullanımı, uzun vadede tehdit ve cezadan veya olumsuz zorlamadan daha iyi işlev görmez. Ödülde, çocuk ebeveynin en az cezada olduğu kadar kontrol etme arzusunun varlığını hissederek. Mesele çocuğun zorlanma duygusudur, zorlamanın uygulanma şekli değil. Bu, keçeli kalemler kullanılarak gerçekleştirilen klasik bir çalışmada iyi bir şekilde gösterilmiştir.⁶⁶ Keçeli kalemlerle oynamak için doğal bir ilgi ve eğilim gösteren bazıları seçmek için bir dizi çocuk arasında eleme yapıldı. Elemeyi geçenler daha sonra üç farklı gruba ayrıldı. Bir grup için, herhangi bir ödüle ve kalemlerle ne yapacaklarına dair bir işaret yoktu. Kalemleri kullanmak için başka bir gruba küçük, üçüncüsüne önemli bir ödül sözü verildi. Bir süre sonra tekrar test edildiğinde, en çok ödüllendirilen grup keçeli kalemlerle oynamaya en az ilgiyi gösterirken, herhangi bir bilgilendirme yapılmayan çocuklar onları kullanmak için açık ara en büyük motivasyonu gösterdiler. Basit davranışçı ilkeler, durumun bunun

tam tersi olması gerektiğini söyler, bu da davranışsal yaklaşımların kısa vadeli etkinlikten başka bir şey olmadığını gösterir. Buradaki çalışmada, elbette, olumlu zorlamaya yanıt olarak artık karşıt irade vardı. Benzer bir deneyde, psikolog Edward Deci, iki grup üniversite öğrencisinin davranışlarını, başlangıçta hepsinin eşit derecede ilgilerini çeken bir bulmaca oyununa karşı gözlemledi. Bir grup, bir bulmaca her çözüldüğünde para ödülü alacaktı; diğerine herhangi bir dış teşvik verilmedi. Ödemeler durduktan sonra, ücretli grubun oyunu terk etme olasılığının, ödenmemiş öğrencilerden çok daha fazla olduğu görüldü. “Ödüller davranışların olasılığını artırabilir” diyor Dr. Deci, “Ama sadece ödüller gelmeye devam ettiği sürece... Ödemeyi durdurursanız, oyunu da durdurmuş olursunuz.”

DEB’li çocuğa yardım etmenin ilk adımının ebeveynlerle olan ilişkisinin güvenliğini güçlendirmek olduğunu gördük. Çocuğun ilişki gemisinde daha güvenli, daha güvende hissetmesini sağlama süreci, ebeveynler karşıt iradeyi anlar ve çocuk üzerindeki kronik etkisini rahatlatmak için ellerinden geleni yaparsa çok daha pürüzsüz ve daha az sinir bozucu hale gelir.

KARŞIT İRADEYİ ETKİSİZ HALE GETİRME

İnsanları kontrol altına almaya çalışsanız da bu imkânsızdır. Bunu yapamazsınız. İnsanları kontrol etmenin en iyi yolu onları yaramazlık yapmaya teşvik etmektir. O zaman daha geniş anlamda kontrol onlarda olacaktır. Koyununuza veya ineğinize geniş, kocaman bir çayır vermek onu kontrol etmenin yoludur. Bu insanlarda da böyledir: Önce istediklerini yapmalarına izin verin ve onları izleyin. Bu en iyi yöntemdir. Onları görmezden gelmek iyi değildir; bu da en kötü yöntemdir. İkinci en kötüsü onları kontrol etmeye çalışmaktır. En iyisi onları kontrol etmeye çalışmadan izlemektir, sadece izlemek.

SHUNRYU SUZUKI ROSHI, *Zen Zihni Başlangıç Zihnidir*

Karşit iradenin nasıl işlediğinin farkında olmayan ebeveynler muhalifliği çocuğun içinden gelen, otoritelerine meydan okumak ve sınırlarını zorlamak için gösterdikleri kasıtlı bir davranış olarak görürler. Bir güç mücadelesi başlar. Bu tür çatışmalar sık sık olduğunda, karşıt irade çocuğun ebeveyninden gelen her tür beklentiye karşı otomatik yanıtı haline gelir. Kronik karşıt irade başka insanlarla olan ilişkilerin pek çoğunu karmaşık ve negatif bir hale sokar – DEB’li pek çok yetişkinin söylediği üzere tıpkı tüm otoriteye ve kurallara karşı isyankâr bir tutumu da beraberinde getireceği gibi.

Gordon Neufeld’in ifadesiyle, ilişkiyi karşıt irade geçirmez

hale getirmenin, karşıt irade dinamiğinin iğnesini çıkarmanın yolları vardır.

1. Bağlanmayı her şeyden çok önemseyin

Bağlanma ilişkisinin önemi, bu kitabın alt temasını oluşturmaktadır. Karşıt irade, çocuğun ebeveyne olan bağlılığı azaldıkça güçlenir, bağlanma güçlendikçe de zayıflar. Çocuğun, yakınlığına ve iletişimine çok değer verdiği birine karşı çıkma olasılığı, anlaşmazlık yaşadığı birinden çok daha azdır.

2. İtiraz etmeden rıza göstermeyi, gönüllü “uslulukla” karıştırmayın

Yakın bağlanma görüntüsünü çocuğu tehdit ederek ya da ona sert davranarak sağlayabiliriz fakat gerçekte olan, çocuğun reddedilme ya da cezalandırılma korkusuyla ebeveyne tutunmasıdır. Karşıt irade yeraltından yüzeye daha sonra çıkacaktır.

Riayet etme, illaki etkin ve bilgece bir ebeveynlik göstergesi değildir. Örneğin, boşanma ya da ayrılık durumlarında bir ane çocuğunun onun yanındayken yaramaz olduğu fakat babasının yanında uslu durduğundan şikâyet edebilir. Gözden geçirmem istenen bir velayet davasındaki bir psikolog raporu, babanın daha iyi ebeveyn olduğu sonucuna bile vardı çünkü hiperaktivite belirtileri olan beş yaşındaki küçük çocuk, psikoloğun ofisinde babanın yanındayken annenin yanında olduğu zamana göre daha terbiyeli görünüyordu. Anne ayrıca, çocuğun özellikle baba ile yatıya kaldıktan hemen sonraki bir veya iki günlük sürede kontrol edilemez olduğunu söyleyince, bu bir ebeveyn olarak beceriksizliğine dair psikoloğunun zihninde daha fazla kanıt oluşturdu. Bu psikolog, çocuğun anneye karşı sözde kötü davranışının gerçekten daha fazla güvenlik duygusuna işaret ettiğini anlamamış gibiydi. Anne çocuğa; gururla açıkladığı gibi, bir disiplin yöntemi olarak çocuğun parmaklarına vuracak olan baba kadar sert davranmadığı için, çocuğun karşıt iradesi onun huzurunda bastırılmamıştır. Aksine, çocuk babay-

la birlikteyken bastırılmış karşıt irade, annenin bakımının güvenliğinde daha büyük bir güçle patlamaktadır.

Yaşamın ilerleyen zamanlarında sorunlar için en çok risk altında olan çocuklar, karşıtlıkları tamamen sessizliğe bürünüp yıkılacak kadar tehdit altında hissedenlerdir. Pek çok, “iyi bir küçük çocuk” veya “iyi bir küçük kız” depresif ve sorunlu birer yetişkin olarak büyür.

3. Çocuğun itaatsizliğini kişisel almayın

Çocuğun muhalefetini, otoritesine kişisel bir meydan okuma olarak kabul etmeyen ebeveynler, herkesin kaybettiği güç savaşlarından kendilerini kurtarmış olacaklardır. Karşıt iradeyi, sanki onlara karşı yönlendirilmiş gibi kişisel almazlarsa, baskı-karşıt irade-daha fazla baskı-daha fazla karşıt irade döngüsüne girmeyeceklerdir. Çocuğun kendisinin anlamasına imkân olmayan davranışları haklı çıkarmasını talep etmeyeceklerdir. Onları hüsrana ve kendini suçlamaya götürecek bir süreç girmeyeceklerdir.

4. İlişkide biraz direnişe yer açın

Bazen muhalefeti önceden tahmin edip ona göre davranmak gerekir. Ebeveyn normalden daha fazla kontrol ve zorlama uygulamak zorunda kaldığında, karşıt irade tahmin edilebilir bir hal alır. Ebeveyn, çocuğun direncine şaşırmadan veya şoke olmadan yapılması gerekenlere odaklanabilir. Bu, çocuğun istediği gibi olması gerektiği anlamına gelmez, sadece ebeveynin çatışmaya katkıda bulunacak öfke veya çaresizlikle tepki vermemesi anlamına gelir. Çocuğun, ilişki tehdit edilmeden direncini ifade etmesine imkân tanınır.

5. Sadece ebeveynin kazanması gereken çatışmalara girin

Geriye dönüp baktığımda birçok kez tamamen önemsiz görünen konularda çocuklarımdan biriyle meydan muharebe-

lerine girdim. Ebeveynler ve çocuklar arasındaki birçok anlaşmazlık, hangi paltonun giyileceği, çöplerin ne zaman çıkarılacağı, bir elma veya bir parça tostun yatmadan önce atıştırılmalı olup olmayacağı gibi küçük sorunlar üzerinde yaşanır. Bu sahneleri düşündüğümde, bunların çoğunlukla kendi esneklik eksikliğimden kaynaklandığını fark ettim. Önemsiz farklılıklar üzerine bu tür gereksiz ağız dalaşları, karşıt iradeyi sağlamlaştırmak ve ebeveyn otoritesini baltalamaktan başka bir şey yapmaz. Çocuğun otomatik muhalefeti büyütülür ve bu iyi bir amaç için olmaz.

6. Sözlü ifadeyi teşvik edin

Çocuğun karşıt iradesinin üstesinden gelmeye çalışmak yerine, direnişi ifade etmenin daha kabul edilebilir yollarını bulmasına yardımcı olun.

Diyelim ki bir çocuk bir ebeveyn komutuna kaba ve kabul edilemez bir dille yanıt veriyor. Bilge ebeveyn ifadeyi cezalandırmak yerine direnişe biraz empati gösterir. “Bugün sana patronluk taslanmasını istemedin. Bu da söylediklerimin tam tersini yapmak istemene neden oldu. Bunu görebiliyorum. Ama bir dahaki sefere bunu aşağılayıcı kelimeler kullanmadan bana söylemeni istiyorum.” Bu şekilde ebeveynler çocuğu, direniş ifadesini sosyal açıdan uygun biçimlerde dile getirmeye teşvik eder. Bunu, çocuğun duygularını kelimelere dökerek sembolize etmelerine yardımcı olarak yaparlar.

Doğrudan ifade edilen duygular sayesinde yıkıcı fiziksel davranışlar sergilenmesine gerek kalmaz. Çocuklar kelimeleri kullanmaya başladıkça, kendi dürtülerinin daha az kurbanı olurlar. Artık bu duyguyu dışarıda, görebildikleri bir yere koyabilirler. Biz, ebeveynler, onlara yanaşabiliriz. En azından şöyle diyebiliriz: “Evet, biliyorum. Bu anlaşılabilir bir şey. Böyle hissetmeni beklemiyorum.”

Gordon Neufeld, “En azından ne yaşadığınızı anladığınızı bildiğinde, bir çocuğun uyumlu olması çok daha kolaydır” diyor.

7. Ebeveynler zaman zaman kendilerinin de aksi olabileceklerini fark ederler

Çoğu zaman çocuklarım benden küçük iyilik veya ayrıca-lık istediğinde, cevabım otomatik bir hayır oldu. Uzun yıllardır bu cevaplarımdan şüphe ediyorum. Benden istenen şeyde gerçekten yanlış bir şey yokken neden hayır diyorum? Şimdi görüyorum ki, kendi karşıt iradem devreye girmiş – kendi benlik duygumun tamamen gelişmediğinin bir işareti. Bir ebeveyn bir çocuk tarafından kontrol edildiğini hissettiğinde, bilinçli seçim yerine kendi otomatik direnci devreye girer. Birçok ebeveyn, kabul edilemez bir talebe boyun eğmemek için bir talepte bulunan çocuğa rahatsız edici bir şekilde yanıt verecektir ki bu bilinçli ve sevgi dolu bir karar vermekle aynı şey değildir. Bir ebeveynin inatçı direnci ile karşı karşıya kalan bir çocuk daha da endişeli ve talepkâr hale gelir.

8. Olaydan sonra arayı düzeltin

Kaçınılmaz olarak, ebeveynlerin kontrolünü kaybettiği zamanlar olacaktır – çocuğun, direncini kaldırabileceğimizden daha fazla hissettirdiği zamanlar. Tepki veririz, suçlarız, hüsrana uğrarız, saldırırız. Dr. Neufeld, “Böyle zamanlarda, geçmişe dönük karşıt irade geçirmez olabiliriz” diyor. Geçmişte ve gelecekte ilişkileri yamama, arayı düzeltme, tepkilerimizin etkisine karşı çocuğa bağışıklık kazandırma diye bir şey var.” Bu süreç, Bölüm 17’de ebeveynin kişilerarası köprüyü restore etme sorumluluğunu üstlenmesi olarak tanımlananla hemen hemen aynıdır.

Dr. Neufeld, “Bilgi verebiliriz” diye tavsiyede bulunuyor. “Olaylardan sonra bile, hatta olaylardan çok sonra bile ama tercihen hemen sonra, biraz soğuduğunda.” Ebeveyn ne olduğunu ortaya koyabilir, çocuğun korkularını ifade etmesini sağlayabilir, nasıl hissedeceğini anladığımızı gösterebilir, bize ne olduğunu söyleyebilir, kontrolü kaybedenin biz, ebeveynler olduğumuzu kabul edebilir. Mesaj, çocuğun dürtüselliğinin ve ebeveynin tepkilerinin ilişkinin özü olmadığıdır; ikisi de bu-

nun kopmasına neden olmayacaktır.

“Kendim üzerinde istediğim kadar kontrole sahip değilim” diyor ebeveyn örtülü olarak. “Ben mükemmel bir ebeveyn değilim ama bu daha güçlü bir ilişki kuracağımız anlamına geliyor, sen ve ben. O kadar güçlü hale getireceğiz ki, direnişinin çoğunu ve tepkilerimin çoğunu kaldırabilecek.” Geliştirdiğim bir arayı düzeltme taktiği, kızıma öfkeyle dile getirdiğim hiçbir cezanın asla gerçekleştirilmeyeceğine dair mutlak bir kural olarak söz vermektir.

Geçmişte bakıldığında karşıt irade-geçirmezlik çok önemlidir. Dr. Neufeld, “Bunu yapmamak” diyor, “Çocuğu içgüdüsel, dürtüsel patlamaları ve olumsuz tepkileriyle bu ilişkiyi havaya uçurabileceği korkusuyla bırakıyor – bu çok kafa karıştırıcı oluyor ve onu çok güvensiz kılıyor.”

9. Çocuğu kontrol etmek yerine öz disiplini teşvik edin

Çoğu zaman ebeveynler disiplini veya iyi ebeveynliği kontrolle karıştırır. Bu yanlış inanışta, akrabaları ve komşuları tarafından ya da DEB’li çocukların davranışlarıyla ilgili tek sorunun ebeveynlerin disiplin konusunda çok gevşek, oğullarını veya kızlarını kontrol edemeyecek kadar zayıf olmaları olduğunu söyleyen medyadaki seslerle desteklenirler. Bu doğru olsaydı, sert muamele gören çocuklar en iyi şekilde davranmalı, en iyi vatandaşlar haline gelmeliydi. Herhangi bir koruyucu aile yanında veya hapisshanede yaşayanlar arasında yapılacak bir anketin göstereceği gibi, durum bunun tam aksidir.

Sorun çocuğun nasıl kontrol edileceği değil, çocuğun gelişiminin nasıl en iyi şekilde destekleneceğidir. Saldırgan veya yıkıcı davranışlarda olduğu gibi acil bir kontrol meselesi haline geldiğinde, ebeveynlerle ilişki genellikle paramparça olur ve karşıt irade dinamikleri muazzam bir büyüme gösterir. Kişi, ilişkiyi sürdürerek ve karşıt iradeyi etkisiz hale getirerek, kontrol etmek zorunda kalmanın önüne geçer. Sonunda, elbette, karşıt iradeden gelen muhâlifliğin çözümü, çocuğun çekirdek benliğinin gelişiminde yatar.

Bağımsız bir benlik duygusu güç kazandıkça, çocuk kontrol ediliyor gibi hissetmeden ebeveynin tavsiyesini kabul edebilir, genç otomatik olarak direnmezse aşağılanmış hissetmeden öğretmen talimatlarını takip edebilir, yetişkin ise bir embesil gibi muamele gördüğünü hissetmeden ustabaşının talimatlarını kavrayabilir. Ayrıca, kendilerine gelen talepler gerçekten mantıksız ve adaletsiz olduğunda kendilerini savunmaktan korkmayacaklardır. Müziği bırakan hastam Steven'ın aksine, kendi değerlerini ve tercihlerini net bir şekilde hissederek kararlar alacaklardır.

MARŞMELOVUM ALEV ALDI: MOTİVASYON VE OTONOMİ

Gerçek şu ki, insanları motive edecek veya özerk hale getirecek hiçbir teknik yoktur. Motivasyon kendi içinden gelmelidir, tekniklerden değil. Kendilerini yönetmek için sorumluluk almaya hazır olduklarına karar vermelerinden gelir.

EDWARD L. DECI, *Why We Do What We Do*

Ebeveynler için yazdığı elkitabında Natalie Rathvon motivasyonsuz çocuğu şöyle tarif ediyor*:

Bire bir ilgi gösterildiğinde iyi performans sergiler fakat bağımsız olarak çalışması istendiğinde huzursuz ve verimsizdir.

Göreve başlama ve bitirme konusunda sıkıntı yaşar.

Ebeveyn ya da öğretmen talimat verdiğinde dikkatini vermez.

İlginin odağı kendisi olmadığında hem dikkati kolay dağınık hem de başkalarının dikkatini dağıtır.

*Kitabın adı *The Unmotivated Child* [Motivasyonsuz Çocuk] ve DEB'li her çocuğun ebeveyni bu kitaba sahip olmalıdır. Dr. Rathvon'la tek anlaşmazlığım DEB'li çocuk ile motivasyonsuz çocuk arasında bir ayırım yapıyor gibi görünmesi, dikkat eksikliği bozukluğu vakalarının çoğunda gereksiz ve yersiz bir ayırımdır bu.

Akranlarıyla ilişki kurmakta zorluk çeker. (Bu, başkalarının çocuğu “rahatsız ettiği” şikâyetleriyle açığa çıkabilir.)

Kardeşleriyle ilişki kurmakta zorluk çeker.

Sık öfke patlamaları ve ani ruh hali değişiklikleri gösterir.

Devamlı bir şeyler talep eder fakat hiçbir şeyden uzun süre tatmin olmaz.

Uygun olduğunda yaşının ilerisindeki görevlerle ilgilenme talebinde bulunur

Okul materyallerini ve evdeki eşyalarını organize etmekte güçlük çeker.⁶⁷

Bu tanımlama, elbette, dikkat eksikliği bozukluğuyla ilişkili özelliklerin bir ders kitabı listesidir. Tüm motive olmayan çocuklarda DEB olmasa da, tüm DEB’li çocukların motivasyonsuz olduğunu söyleyebiliriz. Bu çocukların motivasyon eksikliği, sadece kendi yaşındaki çocuklardan beklenen aktiviteler ve görevler söz konusu olduğunda değil, aynı zamanda başlangıçta ilgilerini ve coşkularını uyandıran projelere ve planlara yaklaşımlarında bile belirgindir. İçeriden yönetilen bir amaç eksikliği de çok sayıda DEB’li yetiştikini tarif eder.

“Çocuğumu nasıl motive edebilirim?” sorusunun dikkat eksikliği bozukluğu olan çocukların ebeveynleri tarafından en sık sorulan sorulardan biri olması hiç şaşırtıcı değildir. Cevap, eğer bir önceki bölümde tartışılan karışık irade dinamiğini anlarsak, bunu yapamazsınız olur. Daha doğrusu, çocuğu bir tehditle veya anında ödül vaadiyle geçici olarak harekete geçirebilirsiniz ancak bu uzun vadede çocuğun öz motivasyonunun yitimi-ne sebep olabilir.

Daha yararlı uzun vadeli amaç, özünde çocuğun kendi doğasından kaynaklanan motivasyon gelişimini teşvik etmektir. Bu daha gerçek motivasyon biçimi, hayatındaki önemli figürlerin değerlerini ve beklentilerini değil, bireyin gerçek eğilimlerini yansıtır. Bir çocuğu, ebeveynlerin ondan istediklerini kabul etmesi için ikna etmeye veya baskı yapmaya çalışmakla kendi

yarattığı, doğal motivasyonun büyümesini teşvik etmek arasında dünyalar kadar fark vardır. İlki çocuğa yapılır. İkincisi çocuğun içinde gerçekleşir ve aktif olarak katıldığı bir süreçtir.

Edward Deci'nin de belirttiği gibi, insanların evrensel olarak kendi kaderini tayin etme, kendini yetkin hissetme ve başkalarıyla gerçekten bağlantıda olma ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar ve onları tatmin etme dürtüsünün insanlara aşılmasına gerek yoktur: Gelişmemiş bir formda olsa bile zaten mevcuttur bu dürtüler. Ortaya çıkmasına izin verilirse, motive ederler. Sorun, ebeveynlerin ve öğretmenler gibi diğer önemli yetişkinlerin çocukları nasıl motive etmeyi bilmemeleri değildir. Sorun, ebeveynlik tarzlarımızın ve öğretim yöntemlerimizin çoğu durumda çocuğun doğasında var olan keşif ve ustalık dürtüsünü desteklememesidir. Gelişimin ortaya çıkmasını teşvik etmek, doğanın çocuk için kendi pozitif planları olduğu bilgisine dayanır: Çocuğa, her çocuğa, tam olgunlaşma için gereken tüm potansiyel ve kapasite verilmiştir. Dışarıdan motive etmeye çalışmak, çocuğa ve doğaya olan inanç eksikliğine işaret eder. Çocuğun sınırlamalarını değil, ebeveynin kaygısını yansıtır. Talihsiz bir gerçek de çocuklarımıza gerçek motivasyon nakledemsek de, onlara kendi kaygımızın tohumlarını ekmek söz konusu olduğunda hepimizin çok başarılı olduğudur.

Sadece ebeveyn beklentilerini karşılaması gereken bir çocuk, onların umduğu gibi olabilmek uğruna tekrar tekrar başarısız olduğu için kronik bir yetersizlik hissi kazanacaktır. Ya da dışarıdan bakıldığında yeterince iyi olduğu düşünülebilir ancak dahili olarak acı bir bedel ödemek zorunda kalacaktır. Kendi özgür seçiminden hareket etmenin sevincini ve memnuniyetini yaşayamayacak ve kendi gerçek tercihlerinin ne olduğunu öğrenemeyebilecektir. Özgüveni ne yaptığına bağlı olacaktır, kim olduğuna değil. Başkalarının gözünde başarılı olsa bile, acımasızca kendini eleştirecektir.

Gerçek motivasyon, yaptığım şeyi yapmamı başkası istediği için ya da birinin bunu yaptığım için bana saygı duyacağına ya da seveceğine inandığım için yapmadığımı bilmektir, içsel bir ses bana bunu "yapmam gerektiğini" söylediğinden de-

ğil, bunu yapmamı yasaklayan birine karşı gelerek bağımsızlığımı iddia ettiğim için değil. Yaptıklarım, başkalarının ne düşünebileceğine bakılmaksızın beni tatmin ediyor. Başka birini kasten yaralamadığım, bilerek zarar vermediğim sürece başkaları beni hayal kırıklığı olarak görse bile tercihlerimi ve eğilimlerimi onurlandıracağım.

DEB’li çocuğun gelişiminin her alanında olduğu gibi doğru iç motivasyonun büyümesi ebeveynle güvenli bir bağlanma ilişkisi gerektirir. Bağlanma ilişkisinin güvenliği olmadan, küçük çocuk dikkatini etrafındaki dünyayı anlamlı bir şekilde keşfetmeye odaklanamayacak kadar endişeli olacaktır. Okul çağına kadar, başkalarının değerleri ve görüşleri olarak algıladığı şey tarafından otomatik yönlendirilecektir. DEB’li gencin ebeveynleri, “Çocuğum tamamen meydan okurken ve benden herhangi bir yön veya görüş kabul etmeyi reddettiğinde, bu nasıl doğru olabilir?” diye karşı çıkabilir. Çocuk kabul görmek için çabalayan bilincini ailesinden akranlarına aktarmıştır. Evde söz dinlemeyen çocuk, umutsuzca arkadaşlarının onayı için uğraşır, çoğu kez reddedilmeyle sonuçlanan bir uğraştır bu. Oyun arkadaşlarına göre çekirdek benliğinin zayıflığı onu dışlanma için doğal bir hedef haline getirmektedir. Ebeveynler genellikle asi ve her şeye şiddetle karşı çıkan çocuklarının okulda veya oyun alanında çeşitli aşağılamalara boyun eğdiğini ve ona işkence edenlerden iyilik aramaya devam ettiğini görmenin bariz paradoksuyla şaşkına dönmektedir. Bu bir paradoks değildir. Evde karşıt iradesi kendini gösterirken, akranlarıyla ne pahasına olursa olsun özgüven eksikliğini ve dahil edilme ihtiyacını açıkça gösteriyor. Her iki davranış da az gelişmiş bir özerk iradenin göstergesidir. Ebeveynlerinden gelen baskıları savuşturmakla ve aynı zamanda akranlarının kabulünü kazanmak için fazla mesai yapmakla meşgulken kendi gerçek motivasyonunu geliştiremez.

Bağlanmanın yanı sıra motivasyonun gelişmesi için gerekli diğer koşul özerkliktir. Edward Deci, “İnsanların davranışlarının bazı dış kaynaklar tarafından dayatılması yerine gerçekten kendileri tarafından seçildiğini hissetmeleri gerekir” diye yazı-

yor, “Davranışlarının başlatılacağı yer bazı dış kontrollerden ziyade kendi içlerindedir.” Dr. Deci, çocuğun özerkliğini desteklemenin “karşısındakinin bakış açısını alabilmek ve oradan çalışabilmek” anlamına geldiğine dikkat çekiyor. Bu, aktif olarak kendini harekete geçirmeyi, denemeyi ve sorumluluğu teşvik etmek anlamına gelir ve çok iyi sınırlar belirlemeyi gerektirebilir. Ancak özerklik desteği baskı yoluyla değil, teşvik yoluyla işlev görür.”⁶⁸

Burada, ödüllerin ve övgülerin yersiz kullanımının sözlü veya fiziksel baskıdan daha az olmayan baskı taktikleri olabileceğini hatırlamakta fayda var. Gördüğümüz gibi, ödül ve övgü yoluyla motive etmenin üç tehlikesi vardır. İlk olarak, ebeveyn tarafından değer verilen şeyin kişi değil, istenen başarı olduğu endişesini beslerler. DEB’li çocuğun güvensizliğini doğrudan pekiştirirler. İkincisi, çocuklar ebeveynlerin iradelerinin hediyeler veya sıcak kelimeler gibi iyi niyetli maskeler altında bile olsa onları iteceğini hissedebildiğinden, karşıt irade güçlenecektir. Üçüncüsü, övgü ve ödül, çocuğun yaptığı şeyin gerçek sürecine olan ilgisi pahasına, hedef haline gelecektir. Böylece motive olan çocuklar erya da geç övgüyü veya ödülü kazanmak için gereken en az çabayla geçinmeyi öğrenirler. Bunu genellikle kestirme yollar ve hile takip eder.

Çocuğun referans noktasını kabul eden ebeveyn, çocuğa mümkün olduğunca çok seçenek sunar. Biraz seçenek olmadan, özerklik mümkün değildir. “Şu anda ev ödevini yapmak istemiyorsun. Ne zamandaha iyi olur?”

Sunulan seçenekler gerçekçi bir şekilde çocuğun olgunluğuna eşit ve çocuğun başa çıkabileceği sınırlar içinde olmalıdır. Örneğin, DEB’li çocuğun matematik problemlerine dalmış halde uzun süre tek başına oturmasını beklemek gerçekçi değildir – ev ödevine ne zaman başlayacağına karar vermekte özgür olsa bile. Ebeveynlerin, bunun farkında olarak zamanlarını planlamaları ve ödev yapılırken orada olmaları gerekir. Bu, çocuğun tepesinde dolaşmak ve her hatasını düzeltmek anlamına gelmez, sadece çocuğun bağlanma kaygısının işi yapma motivasyonunu engellememesi için etrafta olmak anlamına gelir.

Bağlanma güvenliği ve işi ele almadaki yetkinlik geliştikçe, çocuğun bağımsız olarak çalışma yeteneği artacaktır. Tanıdığım bir aile bu soruna, çocuğa mutfakta ödevini yaptırarak yaklaştı, anne ya da baba her zaman etrafta, mutfak işleriyle meşgul, çocuk istediğinde yardım etmeye hazırды.

Gerçek özerklik, çocuğun ebeveynin sevmeyeceği seçimler yapmasına izin verir. Ortaokul dönemindeki çocuklarla ve özellikle gençlerle seçenek açık bırakılmalıdır, örneğin ev ödevini tamamlamamak gibi. Tamamlanmayan ödevlerin sonuçlarının ne olacağına karar vermek okulun işidir, ebeveynlerin keyfi sonuçlar dayatmasının âlemi yoktur. Ebeveynler bağlanma ve özerkliğe vurgu yaparsa, çocuk sonunda eylemlerinin doğal sonuçlarından ders alabilir. Okullar zaman zaman ebeveynlerle iletişime geçerek çocuğa baskı yapmak için onların desteğini talep eder. Ebeveynler, çocuklarının üretken olması için okulun hedefini paylaşırsalar da, uygulayıcı rolünü benimsemeye karşı koymalıdır. Endişelerini çocuğa ültimat olarak değil, kendi endişeleri gibi iletebilirler.

Gerçek özerklik için, ebeveynlerin destekleyici bir yapı sağlaması gerekir. Ebeveynlerin yaşamları kendi sorumluluklarına ayak uydurmak için neredeyse umutsuz bir çılgınlığı ifade ediyorsa, bir çocuğun kendiliğinden motive olarak organize işler yapmasını beklemek beyhudedir ki bu da DEB'li çocukların ailelerinde sıklıkla gördüğüm şeydir. Sadece çocuğa dayatılmayan, tüm aileyi ilgilendiren yapı olmadan özerklik olamaz. Çocuğun seçimlerinin bir anlam ifade etmesi için, ailedeki atmosferin sakin ve destekleyici olacağını, yemek ve diğer grup aktivitelerinin düzenli zamanlarda olacağını, böylece programlara uyulabileceğini ve ebeveynlerin hem bedenlen hem de ruhen mevcut ve erişilebilir olacağını bilmesi gerekir.

Destekleyici bir yapı, limitlerin belirlenmesini, bir kişinin özerkliğinin sona erdiği ve diğerinin başladığı yeri belirleyen sınırları içermelidir. Bu nedenle, özerkliği desteklemek, çocukların başkalarının haklarını ihlal etmelerine veya başa çıkmaya hazır olmadıkları karar ve seçimleri onların eline bırakmak anlamına gelen serbestiyle aynı şey değildir. İkincisi daha

çok yaş meselesidir. İki yaşındaki bir çocuğun her gün televizyon karşısında kaç saat geçirebileceği kararını çocuğa bırakmak akıllıca değildir ancak –ebeveynlerin konuyla ilgili kendi görüşlerine bakılmaksızın– kontrol sorunlarının son derece farkında olan ve akranlarının sıkı kontrol altında olmadığını gören daha büyük bir çocuğa daha fazla alan bırakılması gerekir. Sınırların belirlenmesi, sınırlar mümkün olduğunca cömertçe tanımlanırsa çok daha iyi çalışır ve bireysel seçim için maksimum seviyede kabul edilebilir bir faaliyet alanı sağlar. Kuralın gerekçesi açıkça ifade edilmelidir, böylece ebeveynin iradesinden ziyade kuralın kendisi yetkili olarak görülür.

Her zaman olduğu gibi, bağlanmaya dikkat edilmesi gerekir, özellikle de çocuğun hoşuna gitmeyecek ve direnç gösterebileceği sınırlar koymak zorunda kaldığımızda. Stanley Greenspan, “Uyum ve sınır ayarının el ele gittiğini unutmayın” diyor. “Sınır ayarını artırdıkça empatiyi de artırmanız gerekir.”⁶⁹ Ekstra duyarlı, yani tüm DEB’li çocuklar, daha fazla yapı ve limitlerin ayarlanması ihtiyacıyla doğru orantılı olarak daha fazla empati ve anlayışa ihtiyaç duyarlar. Bunların hepsi gelişimi teşvik etmede etkili olmak için el ele yürümelidir. Ebeveyn empatisi olmadan, çocuk kapanır ve duygusal savunma duvarının arkasına saklanır; yapısı olmadan, kaybolur, belirsiz ve endişeli olur. Dr. Greenspan, “Kilit nokta, sevmediğiniz bir duygu olsa bile çocuğun hissiyle empati kurmaktır” diye yazıyor. “Genellikle ebeveynler, çocuğun hissiyle empati kurarlarsa, bir şekilde çocuğun zihninde bu duyguyu teşvik edeceklerini veya yoğunlaştıracaklarını düşünürler. Ancak bir çocuğun ne hissettiğinin farkına varmak, bu duyguyu belirsiz bir his olarak deneyimlemek yerine onun bu duyguyu tanımasına ve adlandırmasına yardımcı olacaktır.”⁷⁰

Çocuğun duygularını kelimelerle adlandırmasına yardımcı olmak, karşıt iradeyi tartışırken sembolleştirme olarak adlandırılan şeydir. Bu aynı zamanda özerkliği teşvik etmede önemli bir adımdır. Kelimeler birer semboldür. Duyguları ve eylemleri savunurlar. Sembollere bir şeyler koyma yeterliliği olmadan, çocuklar her güçlü duygu ve dürtüyü harekete geçirmeye yö-

nelir – bu kendilerini ifade etmenin tek yoludur. Bu nedenle, tanımlayamadıkları duygularla hareket etmek zorunda kaldıkları için kendilerinin sorumluluğunu alamazlar. Duyguları sembolize etmeyi öğrenmeden, basit ve karşıt kategoriler açısından her şeyi deneyimlemeleri de muhtemeldir: İnsanlar dönüşümlü olarak kötü veya güzel, iyi veya kötüdür. Ya “Seni seviyorum anneciğim” ya da “Senden nefret ediyorum.” Çocuk, “Bugün sınıfta Bayan falancanın bana söylediklerinden hoşlanmadım” diyebildiğinde “Bayan falanca kötüdür” ile sınırlı olduğu zamandan daha fazla özerkliğe, daha fazla olası yanıt seçeneğine sahiptir. Dil, özgürlüğü destekler, kişinin kendi dürtülerinden özgürleşmesi de buna dahildir.

Son olarak, özerkliği desteklerken yapılan şeye değil, çocuğa hitap ederiz. Bir ebeveyn, süt döken dört yaşındaki bir kıza kızabilir veya “Kendi başına yapmaya çalışıyordun. Bu harika ama bu şişe çok ağır ve büyük” diyebilir. Özellikle motor kontrolüyle ilgili sorunları olan DEB’li çocukların ebeveynleri, sonuca odaklanmak yerine nedene saygı duymayı öğrenirlerse acı verici sahnelerden kaçınabilirler.

Eylemlerin dünyada kendi sonuçları vardır; bizim onları yaratmamıza gerek yok. Örneğin, bir çocuk bir hafta boyunca her gün okula geç kalırsa, öğretmeni okuldan sonra kalmasını isteyebilir – ebeveynin örneğin çocuğun hafta sonu arkadaşlarıyla oynaması için izin vermemek gibi bazı keyfi yaptırımlar eklemesine gerek yoktur. Burada mantıksal bir bağlantı yoktur. Ebeveynlik kurslarında öğretilen birçok “doğal sonuç”, aslında çocuğun güvenliğini ve özerkliğini baltayan keyfi cezalardır. Cezalar, çocukta öğrenmeyi ve gelişmeyi teşvik etmek yerine davranışı kontrol etmek için tasarlanmıştır. İlgili tüm araştırmalara göre, geri tepmeye mahkûmlardır. Sonuçlardan öğrenmeyi sabote ederler ve sorumluluk alma yeteneğini engellerler. Cezalar, gerçekliğin öğrettiği derslerle ilgili olarak ebeveynin duygularını ve yargılarının yerine geçer.

Gary Larson’ın *Far Side* adlı karikatür serisinde, Vahşi Batı’da dört kovboy, at arabalarının yanındaki kamp ateşinin etrafına oturmuş marshmelov kızartmaktadır. İçlerinden biri kla-

sik kovboy ölüm pozunda yatmaktadır, botlar dimdik bir şekilde gökyüzüne doğru durmaktadır. Elinde silah tüten ikinci bir adam, diğer ikisine haklı bir öfke akan bir tonda hitap eder. “Siz de gördünüz” der. “Marşmelovum alev aldığı anda güldü.” Ebeveynler olarak kötü niyetli bir çocuğa dayattığımız sonuçlar ile çocuğun öfkemizi kıskırtmak için yapmış olabileceği şey arasında olandan daha doğal bir bağlantı yoktur.

Ebeveynler tarafından tasarlanan yapay sonuçlar direnci daha yoğun bir hale getirir ve çocuğun zaten olumsuz olan kendi görüşünü pekiştirir. Bu özellikle yetersiz ve başarısız DEB’li çocuk için geçerlidir. Natalie Rathvon, “Ceza [çocuğun] daha fazla çaba sarf etmesini sağlamada etkisiz olsa da, kendisini sevmeye değmez, başkalarını da yararsız olarak görme düşüncesini sağlamlaştırma konusunda son derece etkilidir. Ceza yaklaşımı devam ederse, okulda veya evde yaramazlık yaparak veya akademik açıdan daha da kötü performans sergileyerek kendisini kötü ve aptal olarak göstermesi için motive etmesi muhtemeldir.”⁷¹

“İrade, psikolojik kas gibidir” diyor, Gordon Neufeld. Ebeveynlerin çocuğun iradesini geliştirmek için doğrudan yapabilecekleri, çocuğun kaslarını büyütmek için yapabileceklerinden daha fazla değildir. Yapabilecekleri şey, yetiştirmeyi, doğru koşulları ve uygun yönü sağlamaktır. Kaslar gibi, iradenin de büyümek için egzersize ihtiyacı vardır. Dr. Neufeld, “Ebeveynler çok fazla egzersiz sunabilir” diyor. “Egzersiz temelde seçim yapmaktır – irademizi bu şekilde eğitebiliriz.”

Ebeveynler, çocuğun özerkliğini desteklerlerse bencil, başkalarına karşı umursamaz olarak büyüyebileceğinden endişe edebilir. Bu yaygın bir korku olsa da temelsizdir. Çocukların vahşi yaratıklar olduğu, herhangi bir yolla evcilleştirilmesi gerektiği gibi tamamen hatalı bir görüşe dayanmaktadır. Diğer insanlarla bağlantı kurma ve uygun insan etkileşimlerini öğrenme, sosyal bir yaratığa dönüşme sürecine sosyalleşme denir. Çocukların sosyalleşmek için eğitim almalarına gerek yoktur. Temel bir insan dürtüsü olduğu için, kendi temel ihtiyaçlarımıza saygı duyulursa doğal olarak bağlanma ve şefkat geliş-

tiririz. Sosyalleşme bir piramidin en uç noktasındadır. Piramidin temelinde güvenli bağlanma ve özerklik yer alır. Genellikle çocuklarımızla sosyalleşmeyi – “iyi davranış” denilen sosyal davranış kurallarını– bağlanmanın ve bölünmenin önüne koyma hatasını yaparız. Çocuklarımızın duygusal güvenlikleri ve özerk benlik duyguları pahasına gerçekten sosyal sorumluluk sahibi insanlar gibi davranmalarını sağlamaya çalışıyoruz. Bu, uyumla sonuçlanabilir ancak gerçek ahlakın ve sosyal sorumluluğun içsel, organik büyümesiyle sonuçlanmaz. Bu şekilde gerçek sosyalleşmeyi ancak bir piramidi tepesinin üzerinde dengeleyebileceğimiz kadar teşvik edebiliriz.

ÇOCUĞA GÜVENMEK, KENDİMİZE GÜVENMEK: SINIFTA DEB

En nihayetinde, bir öğrenciye uygun bir eğitim vermek ne anlama gelir? Açıkçası kimse bilmiyor. Uygun eğitim görecelidir. Çocuğa bağlıdır. On yedi yaşındaki bazı çocuklar polinomları hesaba katabilir ve *Ivanhoe*'yu bölümlerine ayırabilir; on yedi yaşındaki başka bireylerin ortak görsel ipuçlarını tanımayı öğrenmeleri gerekir: Kafatası ve çapraz kemikler zehir anlamına gelir, dokunmayın, uzak durun. Ve bu iki uç arasında da bir sürü on yedi yaşında çocuk vardır. Kimin neye ihtiyacı olduğunu söylemek zor.

ALLYSON GOLDIN, *The Incoherent Brain*⁷²

Kuzey Amerika eğitim sisteminde özellikle dikkat eksikliği bozukluğu olan öğrencileri etkileyen yerleşik bir çelişki vardır: Herkese beyinleri aynı şekilde çalışıyormuş gibi öğretme eğilimi. Oysa durum hiç de öyle değildir. Mevcut okul sisteminin, giderek artan sayıda çocuğun eğitim ihtiyaçlarını karşılayamamasından doğan sosyal kriz en iyi ihtimalle tıbbi bir soruna çevrilir. Daha da kötüsü bu durumun DEB'li çocuğun disiplin ve davranış kontrolü sorununa indirgenmesidir.

Amaç, çocuklara kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu olumlu bir şekilde almayı öğretmektir. Bunu yapmaya çalışırken, öğretmenlerin görevi hiç kolay değildir. Özellikle hiperaktif çocuklar nedeniyle, öğretmenler sınıf düzeninin neredeyse

kesintisiz bir şekilde bozulmasıyla karşı karşıya kalıyor. DEB’li çocuğun dikkat zorluklarıyla, düşük öz saygısıyla, yerleşik muhalifliğiyle ve derin sosyal kaygılarıyla karşı karşıyadırlar. Kendi hazırlıksızlıklarıyla da karşı karşıya olabilirler.

Tip okumak için üniversiteye dönmeden önce üç yıl lise öğretmenliği yaptım. Öğretim tarzım DEB özelliklerimden etkilenerek oluşmuştu: Yetenekli bir doğaçlama sanatçısıydım ancak dersleri, üniteleri, ders içeriklerini planlamak için neredeyse hiçbir şey yapmadım. Sonuçlar yöntemlerimi yansıtıyordu. Bazı öğrenciler derslerimdeki özgürce sorgulayıcı ve iyi huylu, rahat atmosferden ilham aldı; daha fazla yapıya ve yönlendirmeye ihtiyaç duyan diğerleri kendilerini oldukça kaybolmuş hissetti. Kesinlikle kendime öğretmenliğimin sorumluluğum altındaki öğrencilerin çeşitli ihtiyaçlarına nasıl uyum sağlaması gerektiğini sormadım – hepsi benden geldi; öğretmen merkezliydi. Bunun Kuzey Amerika’da okullaşmanın bir zayıflığı olduğuna inanıyorum ancak çoğu sınıfta sorun benimkinden tam tersi bir açıdan kendini gösteriyordu: Çok fazla dayatılmış yapılar ve disiplin vardı; bireysellik ve kendini ifade etme için yeterli özgürlük yoktu. Ders planları, öğretmene öğretmesi söylenenlere dayanır, öğrencilerin kim olduğuna ve hayatlarının herhangi bir aşamasında öğrenmeleri gereken şeylere değil. Öğretim yöntemleri öğrencinin duygusal ve bilişsel gerçeklerini dikkate almaz. Birçok çocuk döngünün dışında bırakılır; DEB’li çocuklar için bu neredeyse garantidir.

1969’da West Vancouver Ortaokulu’nda stajyer öğretmen olarak bir sınıf dolusu DEB’li öğrenciyle bir deneyimim oldu. O zamana kadar kimse onları böyle tanımlamamış olsa da, geriye dönüp baktığımda bu gençlerin çoğunun kim olduğunu ve onlara karşı neden bu kadar özel bir yakınlık hissettiğimi gayet iyi anlıyorum. Stajyer öğretmenlik yılım boyunca ilk görevimin başlarında, herkesin vazgeçtiği bir öğrenci grubundan oluşan kurtlar sofrasına atıldım – “okulun reddettikleri” diyorlardı kendilerine. Diğer tüm stajyer öğretmenler bu özel elmayı ısırmaya çalışırken dişlerini kırmıştı, kadrolu öğretmenler de etkisiz kalmıştı. Bu 9. sınıfa harita yapımını öğretmek zorunda kal-

dım. Tam bir hevesle, onlara ders vereceğim ilk sabah elimin altındaki her bir müzik aletini okula getirdim: gitarım, kastanyetlerim, flütlerim, mızıkalarım, tencere ve tavalarım, bongo davullarım. Ayrıca bir de mum getirdim. Gözetmen öğretmenime –bağnaz fakat çok düzgün bir adam– okulda nerede gürültü yapabileceğimizi sordum. Daha sonra sınıfı ahşap işçiliği kulübesine yürüttüm, enstrümanları dağıttım, mumu yaktım ve gitarımla ritim çalmaya başladım. Hepsi hemen ve kendiliğinden katıldılar. “Kural” dedim gözetmen öğretmenime “Burada sadece izleyemezsiniz; ya enstrüman çalarsınız ya da gidersiniz.” O da gitti. Bir saat boyunca müzik/kakofoni devam etti. Sonunda, kulübenin üstünde dans ediyorlardı. Bağırdık çağırdık. Kimse tek kelime etmedi. Zil çaldığında enstrümanları topladım. Ertesi gün, harita yapımıyla ilgili üniteye başladım. Yalayıp yuttular. Gözetmenim buna inanmadı.

Şimdi içgüdüsel olarak bu çocukların bastırılmış enerjisiyle aynı frekansta tınladığımı, bu enerjinin ifade edilmesi gerektiğini fark ediyorum. Dahası, onları sevdim, keyif aldım ve onlar tarafından tehdit edildiğimi hissetmedim.

Aşağıdaki genel ilkeler, sınıflarında DEB’li çocuk veya gençler olan tüm öğretmenlere yardımcı olacaktır. Burada ilkeler ve teknikler arasındaki ayrımın akılda tutulması gerekir. Öğretmenlere teknikler sunacak uzmanlığım yok. Bununla birlikte, hangi teknik yaklaşımı seçerseniz seçin, bu ilkelerin esas olduğuna inanıyorum. Bu kitapta, şu ana kadar dikkat eksikliği bozukluğunun doğası hakkında söylenen şeylerden damıtılmışlardır.

1. Zarar verme

Tıp pratiğiyle ilgili Hipokrat ihtiyati tedbir kararları arasında en önemlisi *primum non nocere*’dir: Birincisi, zarar verme. Aynı şey öğretmenlikte de birincil kural olmalıdır.

Öğretmenler bazen sahip oldukları muazzam yara açma güçlerini unuturlar. Sınıf kaynaklı duygusal yaraların ne kadar derine inebileceği, yarattığı acıların potansiyel olarak ne kadar sürdüğü, DEB’li yetişkinlerin okul yıllarına dair aktardıkları

rı hikâyelerden toplanabilir. Birçoğu aşığılamaları, öğretmenlerinin kırıcı ve alaycı sözlerini, kasıtlı olarak başlatmadıkları yaramazlıkların cezalarını ve üstesinden gelmeyi bilmedikleri yükümlülükleri hatırladıkça hâlâ sızlanıyor. Öğretmenler DEB’li çocuğun, tanım itibarıyla, duygusal açıdan önemli yetişkinlerden kopma duygusunun acısını çektiğini, derin bir utanç duygusuna sahip olduğunu –her meydan okuyan davranışın altında– öz saygılarının zayıf ve istikrarsız olduğunu unutmamaları gerekir. Dahası, aynı zamanda bir dereceye kadar sosyal reddedilmeden mustarip olma olasılıkları da yüksektir. DEB’li çocukları hataları, dikkatsizlikleri, talimatları kavramadaki yavaşlıkları ve özensiz el yazıları nedeniyle utandırmak sadece olumsuz benlik imajlarını güçlendirir, duygusal ve entelektüel gelişimlerini baltalar. “Sınıf şimdi Karen dünyaya dönene kadar bekleyecek” bir 3. sınıf öğretmenin DEB’li, dalgın bir çocuk hakkında yaptığı nispeten hafif bir yorum. Çocuk o gece çaresizce hıçkırma hıçkırma ağlayarak eve geliyor. “Bayan N. benden nefret ediyor” diyor. “Bütün çocuklar bana güldü.” Bu tür, herhangi bir çocuk için acı verici olan bir deneyim hassas, güvensiz DEB’li çocuk için yıkıcıdır.

Kanadalı yazar Nino Ricci, *In a Glass House* [Camdan Evde] adlı romanında, korkutucu bir okul ortamında odaklanmaya çalışan genç bir öğrencinin bireysel umutsuzluğunu dokunaklı bir şekilde ortaya koyuyor. Belki de eğitim fakültelerinde zorunlu okuma listesinde yer almalı:

Ödevleri yaptığımızda, egzersiz kitabım her zaman aynı umutsuz hatalarla doluydu, oysa Rahibe Bertram bunları onlarca kez açıklamıştı. Bu yüzden bazen cetveli eline alır ve sayfaları tek bir hızlı hareketle koparıp atardı. Ben yine de dikkatimi vermedim: Rahibe Bertram’ın beni yakalayacağını, dikkatimi vermezsem öğrenemeyeceğimi bilsem de, yine de zihnimin dolaşmasını engelleyemedim çünkü Rahibe Bertram konuşmaya başladığı anda sınıfın, ilk uyanıklık anlarında bir rüyanın yaptığı gibi elimden kayıp gittiğini hissedirdim. Ve o zaman dünyayı odakta tutmak için kendimi zorlayamazdım.

Bazen bir bireye verdiğimiz tepkiler bize karşımızdaki kişi hakkında önemli ipuçları verebilir. Bir öğretmen kendinde alaycı, rahatsız edici ve herhangi bir çocuğa karşı tekrar tekrar suçlayıcı bir şekilde konuşma eğilimi olduğunu fark ettiğinde, çocuğun hangi davranışının bu tepkileri harekete geçirdiğini düşünmesi tavsiye edilir. Elbette kişisel olarak sinirlilik ve alaycılık çocuklara karşı genel yaklaşımı olacak kadar sorunlu değilse –bu durumda ya duygusal olarak büyümek ya da mesleği bırakmak için yardıma ihtiyacı vardır– öğretmen, sinirliliğini tetikleyen belirli bir çocuğun DEB’ye sahip olup olmadığını düşünebilir.

2. Ebeveynlerle birlikte çalışmak

Öğretmen eğitimi, tıpkı tıp eğitiminin yaptığı gibi, dikkat eksikliği bozukluğuyla ilgili sistematik bir çalışmayı ihmal etmiştir. DEB’nin sınıfta nasıl ele alındığı, tıp sistemindeki kadriyle eşitsizlik içinde paralellik gösteriyor: Bazı yerlerde ustaca, başka yerlerde bilgisiz bir anlayışla. Ve yine de sınıf öğretmeni, sorunu tanımlamak ve bunun için yardım organize etme görevini başlatmak için ön saflarda yer alıp duruyor. “Çocuğunuzda DEB var”da olduğu gibi, ebeveynleri kesin bir tanıyla karşı karşıya bırakmak öğretmenlere veya okul psikologlarına bağlı değildir ancak davranışları ve ders çalışma konusunda yaşadığı zorlukları okul ve ailenin birlikte ele almasını gerektiren ortak bir zorluk olarak ebeveynlerin dikkatine sunabilirler. Ebeveyn ne soruna neden olan kötü adam ne de okulun diktelerini uygulayan bir jandarma olarak görülmelidir. Elbette okulların ebeveynlere çocuklarını ilaçla tedavi etmeleri için baskı yapmasının tamamen uygunsuz olduğunu düşündüğümü söyleme gerek bile yok. Soru gündeme getirilecekse de ebeveynlerin konuyu yetkin sağlık personeliyle keşfetmeyi düşünebilmeleri için sadece bir öneri olarak sunulmalıdır. Bir çocuğun okula gitme hakkı için ilaçlar asla bir önkoşul olmamalıdır.

Kime öğretmeye çalıştığımız, temel bir düşünce olarak ne öğretmeye çalıştığımızdan önce gelmelidir. Öğretim yöntemleri bu

soruların ilkinin en az ikincisi kadar yansıtmalıdır. Öğrenci nüfusu, Kuzey Amerika’da giderek daha fazla olduğu gibi çok sayıda DEB’li çocuğu içerecekse, eğitimde çalışan yaratıcı zihinlerin kendilerini öğrencileri okullara sığdırmaya değil, okulları çocukların ihtiyaçları etrafında inşa etmeye çalışmak için hazırlamaları gerekir.

3. DEB uzmanları

Her aile hekimi, çocuk doktoru veya psikiyatr dikkat eksikliği bozukluğuna hâkim olamaz ancak hepsi en azından onu tanıyabilmeli ve başka bir şeyle karıştırmamalıdır. Benzer şekilde, tüm öğretmenlerin bu konuya aşina olmalarını istemek çok fazla olabilir. Bununla birlikte, alt düzey politikacıların gündemlerinin dışında, okul bölgelerinin DEB’li çocuğun ihtiyaçlarını değerlendirmek ve meslektaşlarına yardımcı olmak için eğitilmiş insanları –öğretmenler, psikologlar, özel eğitim danışmanları ve öğretmen yardımcıları– istihdam etmemeleri için hiçbir bahane yoktur. Okullarda, örneğin gerektiğinde DEB’li çocuklarla bire bir çalışarak sınıf öğretmenini destekleyebilecek insanlar olmalıdır. Hiperaktif çocuklar genellikle bire bir ilgi gösterildiğinde durulur ve yavaş yavaş sınıfla kaynaşmaları gerekebilir. O anki maddi maliyet uzun vadede telafi edilecektir, okul çalışanları, ebeveynler ve –en çok da– çocuk için duygusal stresle dolu yıllardan kaçınmaktan bahsetmiyorum bile.

4. Bağlanma ihtiyaçlarını ön planda tutun

DEB’li çocukla sıcak, tehditkâr olmayan teması sürdürebilen öğretmen, en ciddi etkilenen durumlar dışında daha az ak-sama ve daha uzun dikkat süreleriyle ödüllendirilecektir. Tıpkı evde olduğu gibi herhangi bir bilişsel hedef değil, çocukla olan ilişki her şeyden önde tutulmalıdır.

İster istemez, öğretmenin herhangi bir çocuğun bağlanma ihtiyacını karşılama yeteneği sınırlı olacaktır. Hiçbir öğretmen DEB’li bir çocuğu “tedavi etmez”. Ancak doğru şekilde bilgilene-

dirilmiş ve motive edilmiş her öğretmen, sadece ilişkiye dikkat ederek herhangi bir DEB’li çocuğun öğrenmeye giden yolunu kolaylaştırmakta muazzam bir fark yaratabilir. Yoğun sınıfın hengâmesinde aşırı çalışan öğretmen için zor olsa da, kısa bir an için bile olsa her gün çocuğa ulaşmak, sert bir şekilde iletilen herhangi bir talimattan çok daha etkili olacaktır.

5. Oyun ve yaratıcı ifade için zaman ayırın

Kuzey Amerika eğitiminde oyunun değerini unutmaya dair korkutucu eğilimi görmezden gelirsek, çocuklukta oyunun önemine dikkat çekmek gereksizdir. 1998’de New York Times’ta yayımlanan bir makalede, ABD’de bazı yeni okulların teneffüs ve oyunun öğrencilerin dikkatini ve enerjisini önemli öğrenme görevlerinden uzaklaştıran bir zaman kaybı olduğu teorisi üzerine, oyun alanları olmadan inşa edildiği bildirilmişti.⁷³ Atlanta, Georgia’daki okulların müdürü Times’a verdiği demeçte, “Akademik performansı artırmaya niyetliyiz” diyordu. “Bunu maymun parmaklıklarında asılı çocuklarla yapamazsınız.” Bu zihniyet, eğitimde ve gelişim psikolojisinde onlarca yıllık araştırmaları göz ardı etmektedir. Özellikle DEB’yi yönetirken, mesele sınıfa daha az değil, daha fazla oyun –fiziksel olarak yapılandırılmamış zaman, daha özgürce akan yaratıcı ifade– getirmektir.

9. sınıftaki “okulun reddettikleri” ile olan deneyimlerimin gösterdiği gibi, DEB’li öğrenciler volkanik miktarda bastırılmış kinetik enerjiye sahiptir. Bazı yaratıcı çıkışlara izin verildiğinde, ilk başta belirgin bir sonuç göze çarpmasa bile, bu enerjinin çoğu yapıcı bir şekilde kanalize edilebilir. Sorun, yine, çocuğun içsel motivasyonunu ortaya çıkarmanın yolunu bulmak için nasıl motive edileceği değildir. Yaratıcılığı teşvik etmek için asıl önemli olan, sonucu değerlendirmek yerine niyeti ve çabayı onurlandırmaktır. Kendi yaratıcı eğilimini takip etmeye teşvik edilen ve öğretmenle ilişkisinde güvenli hisseden öğrenci, er ya da geç, yönlendirme ve düzeltme talep edecek, disiplinli çabayla çalışmalarını nasıl geliştireceğini öğrenmek isteyecektir.

Eğitim finansmanına yazar kasa yaklaşımlarının olduğu bu günlerde, terk edilecek ilk konular –yardımcı öğretmenler, okul psikologları ve diğer temel personel gereksiz ilan edildikten sonra– yaratıcı kurslardır: müzik ve sanat. British Columbia’da-ki dinleyicilerin telefonla yayına katılabildikleri bir CBC radyo programı, devlet okullarındaki yaratıcı sanatların feragat edilebilir olup olmadığı sorusuna bir saat ayırdı. Estetik ve müzikal ifadenin insan kalbine ve ruhuna ne kadar yakın olduğu, çoğu insanın hayatında ne kadar anlamlı oldukları ve sağlıklı psikolojik ve nörolojik gelişim için ne kadar önemli oldukları düşünüldüğünde, sorunun kamuoyunda tartışma konusu olarak gündeme getirilmesi bile günümüzün üzücü bir yorumudur. Sosyal düzeyde, sanat eğitiminin reddedilmesi, kendini ifade etme yerine tüketim kültürünü teşvik eder. Özellikle DEB’li çocuk için, sanat programlarını zayıflatmak duygusal büyüme ve yaratıcı çıkış için gerekli bir kanalı engellemek anlamına gelir.

6. Sınav ve ev ödevi beklentilerinizi uyarlayın

Zaman baskısı altında sınava tabi tutulan DEB’li bir öğrencinin bilgisini değil, yazı yazma becerisini ölçebiliriz. Zayıf bir not, bilgi eksikliğini değil, sadece sınav stresi koşullarında prefrontal korteks arızasını yansıtabilir.* Bu koşullar altında bir başarısızlık, öğrencinin bilgilerini gerçek hayatta uygulayabilmesi hakkında hiçbir şey öngörmez. Bu nedenle sınav yönteminin kendisi için esnek hale getirilmesi gerekebilir: Daha fazla zamana ihtiyacı olabilir veya sınavı sınıf ya da sınav salonunun yarattığı dikkat dağınıklığından uzak, bireysel gözetim altında yazması gerekebilir. Bu şekilde, gerçekten bildikleri test edilecektir. Amerika Birleşik Devletleri’nin birçok bölgesinde, bu koşullar DEB’li öğrenciler için üniversite seviyesine kadar zaten zorunludur. Kanada sistemi bu konuda çok geride ve inatla bu şekilde kalmaya niyetli görünüyor.

Ev ödevleri konusunda da DEB’li çocuğun özel ihtiyaçla-

*Prefrontal korteksin inceleme baskısı altında kapanması hakkında daha geniş açıklama için Bölüm 25’e bakınız.

rı göz önünde bulundurulmalıdır. Pratik ve tutarlı çalışma yeteneğini geliştirmekle ilgili uzun vadeli hedeften vazgeçilmesi gerekmez, ancak bu çocuğun okul döneminin başlarında, nörofizyolojik olarak duymazdan gelme ve dikkatinin dağılması gibi durumları olmayan sınıf arkadaşları gibi ödevlerini tamamlaması gerekiyorsa, sadece başarısızlık, cesaretsizlik ve kronik bir yetersizlik duygusu yaşayacaktır. Sınıftaki belirli birkaç çocuk için istisnalar yapılamıyorsa, belki de katı kuralların ve beklentilerin daha genel bir rahatlama ihtiyacı vardır. Bunun çocukların uzun vadeli gelişimine herhangi bir zarar vereceğini düşündürecek çok az şey vardır.

Ebeveynlerin sakin, destekleyici ve organize bir ev ortamının oluşturulmasındaki rolü çok önemlidir. Bu olmadan, okul sürekli yokuş yukarı bir savaşı karşı karşıya kalacaktır. Öte yandan okul, çocuğa yardım etmek için kendi çabalarına başlamadan önce ebeveynlerin tüm ev sorunlarını çözmelerini bekleyemez.

7. Çocuğa güvenmek, kendimize güvenmek

San Francisco'dan özel bir erken çocukluk dönemi eğitici olan Mary Watson, taslağı okuduktan sonra bana yazdığı yazıda, "Kitabınız okulların neler yapıp yapamayacağını daha net görmeme yardımcı oldu" diyordu. "Bir öğretmen, koşulsuz saygı gösterme becerisini kazandırma konusunda bir ebeveynin yerini gerçekten alamaz. Sınıf ortamı bu şekilde işlemez – öğretmenler yargılamak, teşvik etmek zorundadır ve eleştirme ihtiyacı hissederler. Yine de, öğrenciyi anlamanın insanı dönüştüren bir deneyim olduğunu düşünüyorum. Bazen sadece özenli dikkat, öğrenciye yardımcı olur. Öncelikle, insanların, çocukların yapması gerekeni yapacaklarına güvenmeliyim. Ama aynı zamanda kendimize ve kendi deneyimlerimize güvenmeliyiz. Bu olmadan başkalarıyla birlikte olabileceğimizi sanmıyorum. Bence bu söylediklerinizin temelini oluşturuyor. 'Olması gerekenler' ya da insanları hayattaki tüm dertlerinden 'kurtarma' isteğinden vazgeçmek muazzam bir güven ister. DEB'yi

anlayan bir öğretmen, öğrencilere en iyi şekilde kendi benzersiz yollarını bulmalarını destekleyerek yardımcı olabilir.”

Doğanın hepimiz için var olan kendi olumlu gündemi vardır. Tıpta olduğu gibi eğitimde de amaç, sadece doğaya nasıl müdahale edeceğini bilmek değil, aynı zamanda –en önemlisi– müdahale olmadan nasıl gözlemleneceğini, ortaya çıkmasına nasıl yardımcı olacağını bilmektir.

HER ZAMAN BANA BASKI YAPANLAR: ERGENLER

Birçok insan, özellikle de buradaki psikanalist adam, gelecek Eylül'de okula döndüğümde kendimi verecek miyim diye sorup duruyor. Bence çok aptalca bir soru. Yani bir şeyi yapana kadar ne yapacağını nereden biliyorsun? Cevap şu ki, bilmiyorsun. Sanırım vereceğim, ama nereden bileyim? Yemin ederim aptalca bir soru.

J. D. SALINGER, *Çavdar Tarlasında Çocuklar*

Ergenlik ve dikkat eksikliği bozukluğu patlamaya hazır bir karışım ortaya çıkarır. Genç, ailesiyle bağlarını gevşetmeye başladıkça, anlaşılması, doğrulanması ve özdeşleştirmesi gereken değerler için akranlarına giderek daha fazla yönelir. Bağlanma ihtiyaçları artık akran grubu tarafından kısmen karşılandığı için, ebeveynlere karşı daha asi bir tutum sergilemeyi göze alabilir. Karşıt irade kendini alabildiğine ortaya koyar; DEB'li birçok çocuk için ikinci mizaç haline gelen abartılı muhalefet için güçlü bir destek almış olur. Ebeveynler kendilerine itaat edilmediğine ve görüşlerinin küçümsenerek reddedildiğine tanık olur.

Tam olarak bu dönemde ebeveynler, yavrularının DEB örüntülerinden giderek daha fazla bıkmaya eğilimlidir. Daha yüksek beklentiler oluşur, çocuklarının işbirliği yapmayan, kayıtsız ve düzensiz görünen tavırlarına karşı tüm sabırları tükenmeye başlar. Daha küçük bir çocuğun arkasını toplamak zo-

runda kalmak yeterince sinir bozucuyken neredeyse yetişkin bir insana vale ve oda hizmetçisi rolü oynamak zorunda kalmak çekilmez bir histir. Oğullarının veya kızlarının gerçek iş, eğitim ve sorumluluk dünyasına dahil olmak için mezun olmalarına sadece birkaç yıl kala, ebeveyn sorunları düzeltme aciliyeti hisseder. Endişeli olduğumuz şeyi kontrol etmeye çalışırız, kontrol edemezsek havlu atabiliriz. Ebeveyn tutumları kontrol etmek ile izin vermek arasında gidip gelir, nadiren bir orta nokta bulur. Yüzleşme, karşılıklı güvensizlik ve giderek artan bir ebeveyn umutsuzluğu için sahne hazırdır.

Umutsuz, DEB değerlendirmesi için ofisimi ziyaret eden genç çocuklu birçok ebeveyni tanımlamak için abartılı bir kelime olmaz. Kafaları allak bullak olmuş haldeler. Genç kızları veya oğullarıyla günlük etkileşimlerinde, bilgeliklerinin, talep arttıkça hızla buharlaştığını hissederler. Tanıyı bir cankurtaran sandalı gibi kavrarlar.

Artık ergenlik dönemlerini geçmiş olan DEB’li iki oğluma ebeveynlik yaptıktan sonra, ebeveynlerin hissettiği telaşı anlıyorum. Fakat artık aynı hisleri paylaşmıyorum. Aileler bu sıralarda ciddi sorunlarla karşı karşıyadır ancak çözümler kararlı ve açık fikirli ebeveynlerin yetenekleri dahilindedir. Her ne kadar kötü görünse de, ailelerde iç çekişmelerin ve acının altında derin şifa kaynakları vardır. Bunda, tüm görevlerde olduğu gibi, doğada güvenilir bir müttefik buluyoruz.

Gençlerin ailelerine karşı sergiledikleri bariz reddetme tavrı aldatıcıdır. Meydan okuyan tavırlarının altında annelerinden ve babalarından sevgi ve kabul arzusu ve ihtiyacı yatar. Bu hiçbir koşula bağlı olmadan sunulursa, akran kültürünün Siren şarkısından çok daha güçlü bir cazibeye sahiptir. Görünüşlerinin aksine, özellikle DEB’li, duygusal açıdan hassas ergenler için böyledir. Genç, aileyle olan bağlarını isteyerek sürdürür ve eğer benlik duygusuna karşı tehditkâr bulunduğu bir baskıyla karşı karşıya değilse ebeveynlerin otoritesini kabul eder. Otoriter ebeveynlerin otoritesine ise başkaldıracaktır.

Gençlerle ve ebeveynleriyle röportaj yaparken özerklik ve kontrol konuları tekrar tekrar yüzeye çıkar. Ebeveynlerin ortak

şikâyeti, DEB’li gençlerin “söylediğimiz hiçbir şeyi dinlememesidir.” Gerçek şu ki, gençlerin çok sık duydukları şeyler, onları ebeveynlerin isteyeceğinden çok daha farklı yönlere yönlendirmektedir.

Birçok genç, dikkat eksikliği bozukluğu tanısına karşı temkinlidir. Farklı olmak ya da zihinsel bir sorunları varmış gibi kabul görmek istemezler. Ebeveynlerin dikkat eksikliği bozukluğunu her gün patlak veren tüm tartışmaların ve çatışmaların kaynağı olarak gördüklerini çok güçlü bir şekilde hissediyorlar. “Yanlış olan tek şey kafamdaymış gibi davranmaya çalışıyorlar” demişti değerlendireceğim ilk genç bana. Ona verdiğim isimle Lara, 16 yaşında hayat dolu bir çocuktur. Biyolojik babası yıllar önce hayatından çıkmış ve annesi yeniden evlenmişti. Bu ikinci evlilikten iki yaşında bir erkek kardeşi vardı. Lara üvey babasından hoşlanıyordu ama “O benim durumum için çok fazla” diye şikâyet etti. “O benim babam bile değil ve bütün kuralları o koyuyor.” Lara, annesi ve üvey babasıyla sürekli tartışmalara giriyordu. Ailesi onu idare etmeyi imkânsız bulurken, Lara herkesin ona karşı olduğunu hissediyordu. Lara’nın annesiyle görüştüğümde, kocasının çok katı kurallar ve ani cezalardan oluşan disiplin yöntemine boyun eğdiği ortaya çıktı. Lara, bu kuralları nispeten küçük ihlalleri nedeniyle “cezal” idi. “İtiş-kakış” olduğunda –ki bazen kelimenin tam anlamıyla bu oluyordu– anne, kızını desteklemekten ve hatta bakış açısını duymaktansa kocasının yanında olmayı daha kolay buluyordu. Kocasıyla olan ilişkisini tehlikeye atma korkusuyla, kızının kişiliğini yumuşatmaya ve kontrollü hissetmeye karşı doğal direncini bastırmaya çalışıyordu. Anne ve kızı çok kavga ediyordu. Lara kısmen depresyondaydı, aile içinde kendini oldukça soyutlanmış hissediyordu ve annesinin Lara ile olan ilişkisi yerine yeni ailesini seçeceğinden endişeleniyordu. Aynı zamanda, Lara korkuyla uysallaştırılamayacak kadar cesur bir çocuktur, ki anneye de belirttiğim gibi, aslında yıllar boyunca kızına verdiği sıcak ebeveynlik için bir övgüydü bu.

Lara, DEB tanısı kriterlerini çok iyi karşılıyordu. Okul yıllarının başlangıcından beri konsantre olmakta güçlük çekiyor-

du, sınıfta fevri bir şekilde rahatsız ediciydi, okul işleri ve diğer sorumlulukları konusunda unuttu ve kötü çalışma alışkanlıkları vardı. Ancak bunların hayatındaki önemli bir soruna yol açtığını kabul etmeye istekli değildi. Gençlerin DEB ile özdeşleşen belirgin öz içgörü eksikliğinden dolayı, sorunlarının herhangi bir şekilde kendi davranışıyla bağlantılı olduğunu fark edemedi. Tabii ki bunda sadece etrafındaki yetişkinlerin –anne baba ve öğretmenlerin– tutumlarını yansıtıyordu ve bu kişiler de Lara’ya yaklaşımlarının, onun tepkilerini ne ölçüde tetiklediğini ve tepkileri konusunda belirleyici olduğunu fark etmemişlerdi.

Lara’nın 10. sınıfta ne kadar başarılı olduğundan ya da ödevlerine odaklanıp odaklanmadığından çok daha önemli başka meseleler olduğunu hissettim. DEB kararını basitçe vermiş olmam, Lara’nın gözünde, hayatında ve ebeveyniyle olan ilişkisinde yanlış giden her şey için özel eksikliklerini suçlayan başka bir otorite figürü olarak görünmemi sağlayacaktı. “Sorun siz değil, beyninizdeki devreler ve kimyasallar” şeklindeki açıklamalar, zaten bir şekilde farklı olduğundan endişe eden ve herkes gibi normal görülmek için daha fazla arzu duyan, güvensiz ve savunmacı bir genç için çok fazla bir şey ifade etmiyor. Anne ve kızına, Lara’nın gerçekten DEB belirtileri gösterdiğini ve bunlarla başa çıkmanın ona yardımcı olabileceğini söyledim. Ayrıca, Lara ile anne babası arasındaki çatışma halinin, sadece kısmen sorumlu olduğu ailedeki sorunlu etkileşimlerin DEB’nin bir sonucu olmadığını açıkladım. Lara’nın yaşamak zorunda olduğu kuralların yeniden düşünülmesinin gerekli olduğunu söyledim. Bu kurallar, sorunlarına çözüm olmaktan çok, onun sorunlarının bir nedeniydi. Yapılması gereken en acil değişiklikler Lara’nın dikkat süresini veya davranışını iyileştirmek değil, ailedeki anlayış ve iletişimi geliştirmektir. Bu sorunlar ele alındığında, tanı ve spesifik tedavi meselesini tekrar ele alabilirdik. Daha sonra Lara’nın annesi ve üvey babasıyla görüştüm. Onları Lara’nın özerklik ihtiyaçlarını daha fazla takdir etmeye davet ettim. Ayrıca, ilişkileri üzerinde biraz çalışmalarının iyi olacağını, böylece çatışma anlarında annenin kızı ve eşi

arasında seçim yapmak zorunda hissetmeyeceğini önerdim. Aileler bu yaklaşıma açıktı, bu da Lara için sürpriz oldu. “İlk defa” dedi, “Beni dinleyen oldu.”

Üç ay sonra, DEB ile ilgili sorunları hakkında konuşmaya daha istekliydi. Sonunda konsantre olmasını ve daha az dürtüsel davranmasını sağlamak için psikostimülan bir ilaç denemeyi seçti. Şansına, ilaçla ilgili ilk deneyimi başarılı olmadı. Yan etkileri vardı ve Lara denemeye devam etmek istemedi. Şimdi, iki yıl sonra, en sevdiği derste sınıfının zirvesinde, daha önce hiç başarmaya yakın olmadığı bir pozisyonda. Annesine göre, diğer bazı alanlarda Lara hâlâ konsantre olmakta zorlanıyor ancak çok daha motive ve hevesle üniversiteye gitmeyi planlıyor. Aile düzenli olarak danışmanlık almaya devam ediyor ve evdeki atmosfer büyük ölçüde gelişti. Artık Lara’nın daha az direnmesi gerektiğine göre, örneğin gelecekte veya özel hayatında çalışmalarıyla ilgili sorunlar yaşaması durumunda, ihtiyaç duyduğunda yardımın mevcut olduğunu da biliyor. Ailesine de söylediğim gibi, o zamanın ne zaman geldiği önemli değil, ister şimdi, ister iki ya da beş yıl sonra. Mesele şu ki, yardım aramaya hazır olduğunda, bu kendi inisiyatifinde olacak ve başarı olasılığı, içine itilmiş hissettiğinden çok daha büyük olacak.

Lara’nın durumundan çıkarılacak, DEB değerlendirmesi için bana sevk edilen diğer her gençle birlikte tekrar tekrar onaylanmış olan bir dizi ders var. Her şeyden önce, DEB’li gençlerin muazzam bir duyulma ihtiyacı vardır. Bakış açılarının dinlendiğini ve duygularının meşruiyetinin kabul edildiğini hissedene kadar, kendilerinin herhangi bir şekilde incelenmesine eğilim göstermeyecekler. Bu gençlerin derin yanlış anlaşılma duygusu var ve bu fark ettiklerinden çok daha derin. Duydukları her eleştiri, yargılayıcı olarak yorumladıkları her suçlayıcı sözcük, kendilerini tüm güçleriyle savunmaya çalıştıkları utanç duygularını harekete geçirir. Ebeveynlerin, genç yaşta ki çocuklarıyla tartışma tuzağına düşmeleri, “mantıklı” olmaya çalışmaları, onun duygularına saygı göstermek için çok çabaladıklarını birçok kez ona işaret etmeleri; onların da duyguları olduğunu hararetli bir şekilde açıklamaları; başkalarının bakış

açısını nasıl düşünmeyeceğini bilmeyen biri varsa onlar değil, gencin kendisi olduğunu; sonunda dünyadaki tek insan olmadığını anlarsa her şeyin çok daha iyi olacağını söylemeleri kolaydır. Bu yaklaşım ne yazık ki, sadece iki tarafı sabit pozisyonlara kilitler.

Geçmişte çocuklarımla ya da çocuklarım hakkında, eşit bir şekilde haksızlığa uğrayan birinin acısıyla konuştum. Birçok ebeveyn benzer şekilde DEB’li gençlerinden şikâyetçidir. Ebeveynlerin bunun henüz yarı yarıya bir mesele olmadığını anlamaları gerekir. Çaresiz ve şaşkın hissedebilecekleri gibi, duygusal ilişkide bir güç dengesizliği vardır ve üstünlüğü onların elindedir. Genç sadece finansal olarak ve diğer birçok nesnel konuda onlara bağımlı değil, aynı zamanda hâlâ sevgi ve kabullerine, onun rahatsız edici davranışının sadece savunmasızlığını hem kendisinden hem de onlardan sakladığı bir maske olmasını özlemler bekler. Daha fazla güce sahip olan ebeveynlerin aynı zamanda daha fazla sorumluluğu vardır. Eğer bir değişiklik olacaksa ilk hamleyi yapmak zorundadırlar, bu da sadece oğullarının veya kızlarının onlara savurduğu kelimeleri duymak değil, aynı zamanda anlamlarını kavramak, arkasında yatan zihniyeti ve duyguları tanımak anlamına gelir. Eğer bunu savunmaya geçmeden yapabilirlerse, duygusal çıkmaz çözülür. Ebeveynlerin kabul edilemez davranışlara olanak sağladıkları veya ödüllendirdiklerine dair bir korkuya kapılmalarına gerek yoktur. Birinin bakış açısını duymak ve duygularının meşruluğunu tanımak, söylediği her şeyi kabul etmek veya yaptığı her şeyi onaylamakla aynı şey değildir. DEB’li gençlerle olan deneyimim, kendilerine daha gerçekçi bakmaya ve ebeveynlerinin onları oldukları gibi görmeye, kabul etmeye ve duyguları ile özerkliklerine saygı göstermeye istekli olduklarını gördükten sonra yardıma ulaşmaya oldukça açık oldukları yönündedir. Bu ilk adım olmalı. Lara’da gördüğümüz gibi, anne baba etkileşimde kendi rollerinin sorumluluğunu üstlenmedikçe, bir profesyonel bir şeyi “tedavi etme” aşamasına bile zor ulaşabilir.

DEB’li gençlerin ebeveynleriyle yaptığım ilk görüşme, neredeyse her zaman çocuklarında daha iyi çalışma alışkanlıkları

ve davranışları teşvik etme umuduyla dayattıkları kural ve düzenlemeleri gevşetmeleri tavsiyesiyle sona eriyor. Kurallar ve düzenlemeler söz konusu olduğunda, ne kadar az o kadar iyidir. Bu, karşı dinamiği anlayana kadar, bazı ebeveynlere paradoksal görünüyor. Kızımıza zaten verilmiş ayrıcalıklarla böyle bir sormusuzluk gösterirken neden daha fazla ayrıcalık verelim diye soruyorlar? Cevap; burada ayrıcalıklardan bahsetmiyoruz. Mesele özerkliktir, bu bir ayrıcalık meselesi değil, haklar meselesidir. Bir genç, odasını ne zaman temizleyeceğine veya temizleyip temizlemeyeceğine karar verme hakkına sahip olmalıdır. Eğer ebeveynler çirkin dağınıklıktan dehşete düşmüşse, bunu görmemek için kapıyı kapatabilirler. Başkalarını rahatsız etmediği sürece, telefonda ne kadar süre ve kiminle konuştuğuna veya ne zaman yatıp yatmayacağına karar vermek gence kalmıştır. Sadece kişisel olan, sadece onu etkileyen ile başkalarını da etkileyen şey arasında bir ayırım yapılmalıdır. Kendi odası kesinlikle onu ilgilendirir ancak temizlik işlerine katılım bir aile meselesidir ve mutfaktaki bir karışıklık herkesi rahatsız eder. Ergenin bu tür ayrımları görmesini istiyorsak, ebeveynler olarak önce biz onları görebilmeliyiz. Bir kişi kendi haklarına ve sınırlarına saygı duyulunca başkalarının sınırlarına saygı göstermeye açık hale gelir. Bu olmadan psikolojik büyümenin gerçekleşmeyeceği ve uzun vadeli hedeflerimizin hiçbirine ulaşamayacağımız, kaçınılmaz pratik mantık için özerkliği sağlamak zorundayız.

Genel olarak ödev ve okul çalışmaları, DEB’li genç ile anne babası arasındaki günlük çatışma konularıdır. Dikkat eksikliği bozukluğunu ilgi çekmeyen aktiviteler, erteleme ve motive olma zorluğu etrafında karakterize eden zayıf konsantrasyon becerileri, DEB’li birçok gencin okulda düşük performans gösteren ve çok azının gerçek potansiyellerine yakın performans gösterdiği anlamına gelir. “Bir şey yapmazsak sınıfta kalacak” ya da “Bu kadar zeki bir çocuğun bu kadar kötü yaptığını görmek çok üzücü” der ebeveynler. Benim tavsiyem, eğer ilgilenilecek daha önemli sorunlar varsa, ebeveynlerin ev ödevi konusundan hemen geri çekilmeleridir. Kimse 10. sınıfta kalmaktan ölmez. Bu bir hastalık değildir. “Bu doğru olabilir” diyor bazı ebevey-

nler, “Peki ya gencin özgüvenine vuracağı darbe?” Sadece böyle hissedecek bir gencin kendine saygısının zaten düşük olduğu yanıtını verebilirim. Öz saygı uzun vadede büyüyecekse, birey psikolojik olarak iyileşmeli, koşulsuz kabul edilmiş hissetmeli, kendi seçimlerini yapabilmelidir. Okulda başarısızlık istenen bir sonuç değildir ancak aile içindeki duygusal bağlar ve gencin özerklik duygusu kısa süreli akademik aksiliklerden daha önemlidir. Okul performansı ve iyi aile ilişkileri korunabiliyorsa, bu çok daha iyidir. Biri diğerinin pahasına olacaksa, ebeveyn yine uzun vadeli veya kısa vadeli hedefler arasında seçim yapmak zorundadır. Burada ne kontrole ne de serbestliğe giden bir yol bulmak çok önemlidir. Daha küçük bir çocuk daha büyük bir çocuktan daha fazla yönlendirme alabilir ancak ebeveynle bağlanma ilişkisi sallantıda olduğunda hiçbir çocuk, genç veya ergen, zorlama olmadan yönlendirme almaz. Genç, aktif ve dramatik bir şekilde isyan etmenin yollarını bulabilirken, küçük çocuklar belki pasif olarak direnecektir. Ebeveynlerin, gençlerinin okuldaki ilerlemesiyle ilgili endişelerinden tamamen vazgeçmeleri ancak olası herhangi bir müdahale, ilişki ve çocuğun duygusal durumu bağlamında ele alınmalıdır. Ebeveynler olarak çoğumuzun eleştirel ve kızgın tonlarda her gün iletme eğiliminde olduğumuz ihtiyati tedbir ve uyarıları sürekli tekrar etmek kendimiz için bile yorucu hale gelir. Bunlar sadece gençleri daha da hayal kırıklığına uğratarak yabancılaştırıyor.

“Eğer tüm bu rica, tatlı dil, aklını çelme, zorlama, ısrar, tartışma, ikna etme veya yalvarmalar, oğlunuzun veya kızınızın çalışmalarında diğerlerinden zerre kadar daha iyi bir performans göstermesine yol açacaksa, bu tür bir yaklaşım içeren bir çerçeve olabilir” diye belirtiyorum ebeveynlere, “Ancak o zaman bile, uzun vadeli zarar herhangi bir geçici kazançtan daha ağır basacaktır. Aslında bunların hiçbirisi işe yaramaz, kısa vadede bile. Başarmaya çalıştığımız şeyi bir adım bile ilerletmez; bu sadece işleri daha da zorlaştırır.” Öte yandan, gençle birlikte okul için hedeflerinin ne olduğu, hangi faktörlerin bunları başarma yeteneğini engelleyebileceği ve nasıl düzeltilebileceği üzerinde düşünmek yararlıdır. İlişki güven içerdiğinde ve mo-

tivasyon olduğunda, ebeveynin katkısı ve desteği paha biçilmezdir.

Durum şiddetli olmadığı sürece, gencin ne yaptığını onaylamasak bile, özerklik verdiğimiz bölgelere izinsiz giriş yapmama da dikkat edilmelidir. Başarısızlıkları özgürce verdiği kararların sonucu olan bir kişi, eylem ve tepkileri başkalarının taleplerine boyun eğmekten veya onlara direnmekten kaynaklanan birinden çok daha fazla sonuçlardan ders alma yeteneğine sahiptir. Sonunda bu genç erkek ve kadın dünyada kendi bireysel yolunu bulmak zorunda kalacak. Onları kendi hatalarından kurtaramayız, kurtarsaydık da bir işe yaramazdı. DEB’li gencin ebeveynlerine, acıyana kadar dillerini ısırma pratiği yapmalarını tavsiye ederim – ve bazen biraz acıttığını doğrulayabilirim. On yedi yaşındaki bir çocuğun annesi, “Ama ev ödevini yaptırmasam oğluma öz disiplini nasıl öğreteceğim?” diye sordu.

“Öğretmeyeceksiniz” dedim. “Bu aşamada ona baskı yaparak öz disiplini öğretemezsiniz zaten. Onu disiplinli olmaya zorlayabilirsiniz fakat bu en iyi ihtimalle geçici bir durum olur ve buna da öz disiplin diyemeyiz. Onun özerkliğine saygı duymamız en azından içinde öz disiplinin gelişebileceği bir alan açabilir.”

Lara’nın, ailesinin her zaman onun üzerinde olduğu açıklaması, gördüğüm her DEB’li ergen ve gencinin çok belirgin bir şikâyetidir. Bazen gençlerin kendi hayatlarına sahip olduğunu unutuyoruz. Olaylara farklı bakıyorlar. Tutumlarımızın ve endişelerimizin çoğunu alakasız görüyorlar ya da Çavdar Tarlasında Çocuklar’daki Holden Caulfield gibi, absürt buluyorlar. Onların öncelikleri bizim önceliklerimiz değil.

Bu, muayenehanemde on altı yaşında çok yetenekli bir çocuk olan Angus ile yaptığım aydınlatıcı bir konuşmada açıkça görülüyordu. Doğumundaki uzman doktor olarak onu o zamandan beri tanıyorum. Onun büyümesini takip ettim. Babasının –çok zeki, cana yakın ve başarılı bir hokkabaz– alkolizmin derinliklerine batmasıyla ailesinin evliliğinin başarısız olduğunu gördüm. Angus’ta DEB var ve geçen yıl çok zorlu bir açık hava kursuna katılana kadar ağır bir uyuşturucu sorunu da var-

dı. 9. ve 10. sınıflar arasındaki iki yılda en az beş okuldan atıldı. Ondan uzun uzun alıntı yapıyorum çünkü birçok gencin dikkat eksikliği bozukluğu teşhisine yönelik kararsızlığını çok net bir şekilde ifade ediyor. Ebeveynlerin yapabileceği en iyi şey bu kararsızlığa saygı duymaktır, konuyu zorlamaya çalışmak değil. Angus, her gencin olduğu gibi kabul edilmesi talebini de dile getiriyor.

“Tarihi ve İngilizceyi seviyorum” diyen Angus, “Ancak diğer derslerde öğretmenler her zaman ‘Angus dikkat etmiyor. Konsantre olmuyor. Çok fazla konuşuyor’ diyor. Ben not almam.”

“Neden ilaç denemek istemiyorsun?” diye sordum.

“Ben böyleyim işte. Bunun eski bir uyuşturucu bağımlısından gelmesi garip gelebilir ya da nasıl ifade etmek isterseniz –artık temiz bir bağımlı, ayık bir sarhoş olabilir– ama davranış kontrolü olarak uyuşturucuyla fikrimi değiştirmek istemiyorum. Yetiştirilmemin, dünyanın üzerimdeki etkisinin, gördüklerimin, deneyimlerimin bir sonucu olarak böyleyim. Birileri bir sorunum olduğunu söylüyor diye değişmeye çalışmayacağım. Belki de vardır.”

“Eğer bunun senin için bir sorun olduğunu düşünmüyorsan” dedim, “İlaç alman için bir neden yok.”

“Mesele sorun olmaması değil” diye yanıtladı. “Nasıl olduğunu görebiliyorum ama umurumda değil. Başkaları için kendimi bu şekilde değiştirmeyeceğim. Bu açıdan son dereceencil olabilirim ama –nasıl diyorsunuz– daha kontrol edilebilir olmak için hapa başlamayacağım...”

“Yönetilebilir” dedim.

“Evet, işte bu, böylece öğretmenlerim için daha yönetilebilirim. Bunu yapmayacağım çünkü o ben değilim. Eğer beni ben olduğum için kabul etmiyorsan, o zaman ne arıyorsun diye düşünürüm? Benden ne istiyorsun?”

Konunun biraz üzerine gittim: “Ama daha iyi konsantre olmak, sadece en sevdiklerinden başka bazı konulara daha fazla odaklanmak istemez miydin?”

“Hayır” dedi Angus. “DEB’nin kendi içinde o kadar da kötü olmadığını düşünüyorum. Parçalanmış bir evin, alkolik anne babanın ya da içinden çıkmakta sorun yaşadığınız kötü kalabalıkların ya da çok fazla özgüvenin üzerine koyduğunuzda, o zaman ciddi bir sorun yaşarsınız. Ritalin her şeyi silip götürmeyecek. Sadece DEB’yi alacak, sahip olduğunuz diğer tüm sorunları hafifletmeyecek.”

ALTINCI BÖLÜM

DEB'li Yetişkin

KİŞİNİN VARLIĞINI HAKLI ÇIKARMASI: ÖZ SAYGI

Dürtülerini kısıtlamakta ısrar edersen, sonunda bir balgam pıhtısı haline gelirsin. Sonunda bir balgam tükürürsün, bu seni tamamen kurutur ve ancak yıllar sonra bunun sadece bir balgam olmadığını, içindeki sen olduğunu anlarsın. Bunu kaybedersen her zaman hayaletler tarafından takip edilen bir deli gibi karanlık sokaklarda yarışırsın. Mükemmel bir samimiyetle şunu söyleyebileceksin: “Hayattan ne istediğimi bilmiyorum.”

HENRY MILLER, *Seksus*

“**H**ayatımın çoğunu boşa harcadım” dedi elli yaşındaki işsiz bir kadın olan Andrea. “Hiçbir şey başaramadım. Varoluş için bahanem yok. Henüz varlığımı haklı çıkaramadım.”

Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinlerin görüşmelerinde suçluluk, utanç ve öz yargı kelimeleri yaygın olarak duyulur. Depresyon gibi diğer birçok kronik ve sorunlu psikolojik durumun özellikleri, örneğin, düşük öz saygı ve acımasız özeleştirir DEB kişiliğinin o kadar büyük bir parçasıdır ki, DEB’nin nerede bittiğini ve düşük öz saygının nerede başladığını bilmek zordur. Dikkat eksikliği bozukluğundan kaynaklandığı düşünülen özelliklerin çoğu, DEB ile ilişkili spesifik nörofizyolojik bozuklukların ifadeleri değil, düşük öz saygıdır. İşkollilik, azimlilik ve hayır diyememe –hepsi yetişkin DEB popülas-

yonunda endemiktir- bu bölümde tartışılan örneklerden bazılarıdır.

DEB’li çocukta, düşük öz saygı sadece “Ben aptalım” gibi dile getirebileceği aşağılamalarla kendini göstermez. Her şeyden önce, mükemmeliyetçilikte ve bir görevde başarısız olduğunda veya bir oyunda kaybettiğinde yaşadığı üzüntü ve cesaretsizlikte belirgindir. Haklı olmayı da kabul etmez. Kırılğan ve kendini reddeden ego, yanılığını hatırlatan hiçbir şeye dayanamaz. Dikkat eksikliği bozukluğu olan birçok kişi bu kırılğanlığı yetişkinliğe kadar korur.

Öz yargı ve kendine saygı eksikliği nereden kaynaklanır? Geleneksel görüş, DEB’li yetişkinlerin düşük öz saygısının, nörofizyolojik eksiklikleri nedeniyle çocukluktan beri yaşadıkları birçok başarısızlık, kaçırılan fırsatlar ve aksiliklerin doğal bir sonucu olduğu yönündedir. Kulağa mantıklı gelse de, bu açıklama DEB’li insanların neden kendilerini çok az düşündüklerine dair pek bir şeyi hesaba katmaz.

Andrea, görüştüğüm pek çok kişi gibi, başkalarını asla kendisi kadar ciddi bir şekilde yargılamıyor. Kendilerini bu kadar sert bir şekilde yargılayan insanlar, düşük başarıyı değil, düşük öz saygıyı yansıtır. Öz saygının, bir kişinin duygusal yaşamında ve davranışlarında belirgin olan kendine saygının kalitesi olduğunu fark etmeliyiz. Yüzeyde, olumlu bir öz imaj ve gerçek öz saygı hiçbir şekilde aynı değildir. Bazı durumlarda, uyumlu bile değildirlir. Bilinçli düzeyde görkemli ve şişirilmiş bir bakış açısına sahip olan insanlar, ruhlarının özünde gerçek öz saygının eksikliği içindedirler. Abartılı öz değerlendirmeleri, en derin değersizlik duygularına karşı bir savunmadır. Profesyonel olarak başarılı işkolik, bilinçli ve yansıtılmış öz imajı ne olursa olsun, düşük öz saygıdan mustarıptır. Birkaç yıl önce Toronto’da yapılan bir araştırma insanlara umutsuz, savunmasız veya yalnız hissedip hissetmediklerini sorarak erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz saygıya sahip olduklarını belirledi. Erkek katılımcılar bu tür duyguları reddetme eğiliminde olduğundan, çalışmanın sonuçları bu şekilde oldu. Araştırmacılar ölçtükleri şeyin aslında öz saygı değil negatif duyguların inkâr edilme ve bastırılma

seviyesi olabileceğinin farkına varamamışlar gibi görünüyor – düşük öz saygının en belirleyici özelliği.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan, belirli işleyiş alanlarında büyük özgüven ve sosyal standartlara göre yüksek başarı gösteren bazı yetişkinler vardır. Diğer pek çoğu, herhangi bir uğraş alanına çok az güvenle gelen, düşük başarı gösterenlerdir. Bu iki grubun ortak paydası düşük öz saygıdır. Düşük başarı gösterenler, DEB bozuklukları ortadan kaldırılabilirse ve toplum gözünde daha iyi performans gösterebilirlerse öz saygı kazanacaklarına inanabilirler; yüksek başarı onlara tam aksini söyler. Başarı ve kendini kabul etme arasında esneyebilecek geniş uçurum, yüksek gelire, müşterilerinin iyi görüşüne ve halkın takdirine sahip, dikkat eksikliği bozukluğu olan kırk üç yaşındaki bir profesyonel tarafından bana gösterilen bir günlük parçasından çok iyi anlaşılıyor. Günlük, tam bir dikkat eksikliği bozukluğu formatındaydı; kenarları kıvrılmış kâğıt parçalarına yazılmış, belirli bir sıraya göre dizilmemiş, bireysel kayıtları ayıran aylar ve yıllar. Ortaya çıkardığı benliğinden derin memnuniyetsizlik ile de tipik bir örnek:

Hayatta yeterince iş başarmadım. Kazanımlarım becerilerimin gerisinde kaldı. Daha fazlasını yapabileceğimi hissediyorum... Ot gibi yaşıyorum, tutkularım etrafımda çürüyen otlar gibi. Resim yapmak istiyorum. Dil öğrenmek istiyorum: Fransızca, Almanca, İspanyolca... Başka? Spor yapmak istiyorum. Meditasyon yapmak istiyorum. Okumak istiyorum. İnsanlarla görüşmek istiyorum. Daha kültürlü olmak istiyorum. Yeterince uyumak istiyorum. Daha fazla o çöp televizyonu izlemek istemiyorum. Her akşam aralıksız tıkmaya bir son vermek istiyorum... Yaşamak istiyorum!*

Tipik olarak bu adamın yazmayı düşünemediği şey şuydu: Kendimi kabullenmeyi öğrenmek istiyorum.

* Bu kayıt, söz konusu şahıs DEB olduğunu öğrenmeden önce yazılmıştı. Onun izniyle alıntı yaptım.

Bilinçli olarak yapılan sert öz yargı dışında, düşük öz saygının bazı belirteçleri nelerdir? Yukarıda bahsedildiği gibi, örneğin politikacılarda sıkça görülen, kendine şişirilmiş, görkemli bir bakış. Başkalarının olumlu görüşünü arzulama. Başarısızlıkta hayal kırıklığı. İşler ters gittiğinde kendini aşırı derecede suçlama eğilimi veya diğer yandan başkalarını suçlama ısrarı: Başka bir deyişle, birini suçlama eğilimi. Zayıf veya ast olanlara kötü davranmak veya direniş olmadan kötü muameleyi kabul etmek. Tartışmacılık – doğru olmak zorunda olmak ya da tersine, birinin her zaman yanlışa düştüğünü varsaymak. Kişinin fikrini başkalarına empoze etmeye çalışması ya da aksine yargılanma korkusuyla ne düşündüğünü söylemekten korkması. Başkalarının yargılarının kişinin duygularını etkilemesine izin vermesi veya tam tersi, başkalarının iş veya davranışları hakkında söyleyeceklerini katı bir şekilde reddetmesi. Düşük öz saygının diğer özellikleri, ilişkilerdeki diğer insanlar için aşırı bir sorumluluk duygusu ve kısa bir süre sonra tartışacağımız gibi, hayır diyememektir. Kendini iyi hissetmek için başarıya ihtiyacı. Kişinin bedenine ve ruhuna nasıl davrandığı, kişinin öz saygısı hakkında ciltlerce şey anlatır: Vücuda veya ruha zararlı kimyasallarla, davranışlarla zarar vermek, aşırı çalışma, kişisel zaman ve alan eksikliği, hepsi zayıf öz saygıyı gösterir. Tüm bu davranış ve tutumlar, benliğe karşı koşullu ve gerçek öz saygıdan yoksun temel bir duruşu ortaya koymaktadır.

Başarıya dayalı öz saygı, rastlantısal öz saygı veya kazanılmış öz saygı olarak adlandırılır. Rastlantısal öz saygının aksine, gerçek öz saygının başarıya veya eksikliğine dayanarak bir öz değerlendirmeyle ilgisi yoktur. Kendi varlığından gerçekten memnun olan bir insan, “Ben değerli bir insanım çünkü şöyle ve böyle yapabiliyim” demez, “Ben böyle ve böyle bir şey yapsam da yapamasam da değerli bir insanım” der. Rastlantısal öz saygı değerlendirme yapar; gerçek öz saygı kabul eder. Rastlantısal öz saygı kararsızdır, bir kişinin sonuç üretme yeteneği ile yukarı ya da aşağı gider. Gerçek öz saygı değişmezdir, tesadüfi değil. Rastlantısal öz saygı, başkalarının düşündüklerine büyük ehemmiyet verir. Gerçek öz saygı başkalarının görüşlerinden bağımsızdır. Edi-

nilmiş öz saygı, gerçek öz saygının yanlış bir taklididir: Kişiyeye şu anda ne kadar iyi hissettirirse hissettirsin, öze saygı duymaz. Sadece başarıya saygı duyar, o olmadan özü reddedecektir. Gerçek öz saygı, kişinin kim olduğudur; rastlantısal öz saygı sadece kişinin yaptığı şeydir.

DEB’li yetişkinlerdeki düşük öz saygının nedeni başarı konusunda zayıf olmaları değildir ancak başarılarını sert bir şekilde yargılamaları düşük öz saygılarından kaynaklanmaktadır. Ayrıca insanların tam potansiyellerine ulaşmamaları, yaratıcılık ve kendini ifade kaynaklarını kendi içlerinde bulmak için çaba göstermemeleri, başarının şüpheli olduğu aktivitelere ve projelere girişmeleri, kısmen düşük öz saygı nedeniyledir. Denemedikleri için kendilerini daha güvende hissederler çünkü zayıf öz saygıları başarısızlık riskini almaktan korkar. İnsanlarla ilk danışmanlığımın çoğu, birçok yönden sorunun hayatta ne yaptıklarıyla değil, kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili olduğunu anlamalarına yardımcı olmaktır. DEB’li yetişkinler arasında yaygın olan benliğin küçük görülmesine dayanmak zorunda olmayan çok daha zayıflatıcı bozukluklarla dolu insanlar vardır hayatta.

Dikkat eksikliği olan yetişkinlerin derin utancı, kötü başarının hatırlanmasından öncesine kadar uzanıyor. Düşük öz saygı ve dikkat eksikliği bozukluğu arasındaki ilişkide, birinciden kaynaklanmaz, her ikisi de aynı kaynaklardan ortaya çıkar: ebeveynlik ortamında stres ve aksayan uyumluluk/bağlanma. Öz saygının sağlıklı gelişimi, Carl Rogers’ın “koşulsuz olumlu saygı” dediği atmosfere ihtiyaç duyar.* Yetişkin dünyasının, çocuğun çekirdek benliğinin büyüteceği duygularını anlamasını ve geçerli olarak kabul etmesini gerektirir. İçsel çoğu duygu ve düşüncesini göz ardı etmesi veya güvenmemesi gerektiği öğretilen bir çocuk, otomatik olarak onlarda ve dolayısıyla kendisinde utanç verici bir şey olduğunu varsayar.

DEB’li tüm yetişkinlerin hikâyelerinde kesinlikle ortak olan şey duygularını ifade etme konusunda asla rahat olmamaya dair bellektir. Çocukken yalnız kaldıkları veya ruhsal acı çek-

*Bkz. 16. Bölüm.

tikleri zaman kime güvendikleri sorulduğunda, neredeyse hiçbiri ruhlarını ebeveynlerine tamamen açacak kadar davetli veya güvende hissettiklerini hatırlamaz. En derin üzüntülerini kendilerine saklamışlardır. Öte yandan birçoğu, ebeveynlerin dünyada yaşadıkları zorluklara ve mücadelelerine dair aşırı farkındalıklarından dolayı onları kendi küçük ve çocukça sorunlarıyla rahatsız etmek istemediklerini hatırlıyor. İsviçreli psikoterapist Alice Miller, “Hassas çocuk, annenin veya hem anne hem babanın bu ihtiyacını sezgisel olarak, yani bilinçsizce algılamak ve yanıt vermek için inanılmaz bir kapasiteye sahiptir”⁷⁴ diyor. Danışanlarımla çocukluk hikâyelerini keşfettiğimde, ortaya en sık çıkan durum çocuğun ebeveyne yük olmamak için en önemli duygularını kendine saklayarak duygusal bakımdan onunla ilgilenmesini gerektiren ilişki örüntüleridir. DEB’li yetişkinler, düşük öz saygılarının hayatta ne kadar başarısız olduklarının adil bir yansıması olduğuna ikna olmuşlardır çünkü ilk başarısızlıklarının –yetişkin dünyasının tam ve koşulsuz kabullerini kazanamamalarının– aslında onların başarısızlıkları olmadığını anlamamaktadırlar.

Düşük öz saygı başlangıçta ebeveynle bozulan uyumluluk/ bağlanma ilişkisinden kaynaklansa da, düşük başarıyla şiddetlendiği inancı yanlış değildir. Ancak bağlantı doğrudan bir bağlantı değildir. Röportaj yaptığım yetişkinlerin çoğunda, kendilerini kabul edememenin çocukluk boyunca ebeveynlerinin daha iyi performans beklentileri, yokluğundaki hayal kırıklıkları ve onaylamamaları ile yoğun bir şekilde güçlendiği açıktı. Ebeveynlerin kaygılarının üzerine, bu DEB’li yetişkinlerin çoğunun çocuklukları boyunca okulda deneyimledikleri aşağılayıcı yargılar ve utandırılmalar eklenmiştir. Pek çok çocuğun kendilerine nasıl değer vereceğini performansın kendisi değil, yetişkin dünyasının performansa yönelik tutumları belirlemiştir.

İkinci seansımızda, varoluşu haklı çıkarma oyununda başarısız olduğunu itiraf eden elli yaşındaki Andrea’ya, hayatında gerçekten değerli bir şey yapıp yapmadığını sordum. Bir süre sessiz kaldı. “İnsanlara karşı nazik olmaya çalıştım” diye yanıtladı sonunda. “İnsanlara zarar vermemeye çalıştım. El sanatla-

rında yaratıcıyım. İnsanlara öğretirim. Biraz bahçe işleri yapıyorum. Ama bana göre bu tür şeyler kolay. Ben buyum işte. Onlar üzerinde fazla çalışmama gerek yoktu. Yani, ben muhasebeci ya da avukat değilim.”

“Muhasebeci ya da avukat olmak ister miydin?”

“Bunları yapmak istediğimden değil” dedi Andrea, bir an duraksadıktan sonra. “Sanki bunları yapmak istemem gerekiyormuş gibi geliyor. Hâlâ babamın onayını almaya çalışıyorum.”

Andrea’nın kendi yeteneklerini inkâr etmesi bende karşılık buldu. Lisans yıllarımda ve hatta ötesinde yazma yeteneğime çok az saygım vardı. Bunu avantaj sağlamak için kullanabiliyordum –örneğin, nispeten zarif sözel süslemeler konusundaki becerim bazı oldukça zayıf denemelerin değerini artırabilirdi– ancak bu becerime çok az saygı duyuyordum çünkü bana çok doğal geliyordu. “Kelimelerime güvenmiyorum” derdim. “Çok kolay geliyorlar.” Bir yetenek damarına sahip olmanın, onun üzerinde detaylı bir şekilde çalışarak kaynakları açığa çıkarmayacağı anlamına gelebileceğini hiç düşünmedim. Eğer içinde bir şeyler olan bir tesisim varsa ya da bundan keyif alıyorsa, çok değerli olamazdı. Saf kan, ter ve gözyaşı olmadığı sürece, bir değeri olamazdı. Aynı şey bana DEB’li birçok yetişkin tarafından söylenmiştir. Hatta birkaçı muhasebeci olmaya çalışırken kafalarını duvarlara vurdular – bu benim tahminime göre, dikkat eksikliği bozukluğu olan biri için en uygunsuz meslek olmalı. Görebildiğim kadarıyla, doğalarına tamamen aykırı bir şey elde etmek için çabalayarak kendilerini, kendi öz değerlerine ikna etmeye çalışıyorlardı.

Otuzlu yaşlarının başında zooloji alanında lisans derecesine sahip bir kadın olan Debra, hatırlama ve konsantre olma güçlükleri konusunda yardım istedi. “Kendimi çok aptal hissediyorum” diyordu. “Tartışmalara asla ayak uyduramıyorum. İnsanlar politika ve güncel meseleler hakkında konuşuyorlar ve benim böyle şeyleri kafam almıyor. Gazetedeki olayları, isimleri ve tarihleri hatırlamak için çok çabalıyorum ama aklımda kalmıyor. Bir şekilde duymazdan geliyorum.” Debra’nın, insanların yaşamlarındaki duygusal gerçeği, sosyal nezaket yüzeyi-

nin altında varlıklarının nasıl olduğunu aramaya uygun bir zihni var. Sosyal sohbette daha usta olma arzusu mantıksız bir hedef değildi. Gerçi gerçeklere dair basit farkındalığına –ona bahşedildiği halde içgörü, empati ve anlayışa sahip olmadığını düşünmesi– değer vermesi beni şaşırttı.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinlerin öz saygı arayışında karşılaştıkları engellerden biri, saygı duyulacak benliğin tam olarak kim olduğunu bilmemeleridir. Yirmili yaşlarının ortasındaki bir öğrenci, “Birinin bana duygularımın ne olduğunu sorması beni deli ediyor” dedi. “Hislerimin ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yok. Bir şey olduktan saatler veya günler sonra duygularımın ne olduğunu anlarsam şanslıyım ama ne olduklarını asla bilmiyorum.” Güçlü bir benliğe sahip olmak duyguların kabulüne dayandığından, duygusal tarafla temas halinde olmamak, bir kişiyi kendisiyle temastan uzak tutar. O zaman saygı gösterecek ne kalır? Sadece sahte bir benlik, kendimizi ne olarak hayal etmek istediğimizin ve başkalarının ne olmamızı istediğinin bir karışımı. Er ya da geç insanlar bu sahte isteme durumunun; istemeleri gerektiğini düşündükleri şeyi istemenin ya da hissetmeleri gerektiğini düşündükleri şeyi hissetmenin kendileri için işe yaramadığını fark ederler. Kendi içlerine baktıklarında, korkutucu bir boşluk, bir hiçlik, gerçek bir benliğin veya içsel motivasyonun yokluğunu keşfederler. Çoğu zaman DEB’li yetişkinlerin “Kim olduğumu bilmiyorum” veya “Hayatımda ne yapmak istediğimi bilmiyorum” dediğini duymuşumdur.

DEB’li yetişkinler arasında özellikle kadınlar, başkalarının ihtiyaçlarını korumaya kendi ihtiyaçlarına saygı duymaktan daha yüksek bir öncelik vermeye eğilimlidir. “Nasıl hayır diyeceğimi bilmiyorum. Her zaman karşımdakinin ne hissettiği konusunda çok endişeliyim” diyor kırk üç yaşındaki lise öğretmeni Diane. “Nedenini bilmiyorum. Sanırım bu benim ikinci doğam.” Her zamanki gibi, insanların dili kendilerini açığa vurur. Diane, bu sözleri söylediğinde derin bir gerçeği dile getirmiyordu: Başkalarının duygularını tercih ederek kendi duygularını bastırmak onun için ikinci bir doğaydı. Bu onun ilk doğası de-

ğildi. Sonradan edinildi. İnsan bebekleri açlık, korku, rahatsızlık veya acı gibi herhangi bir duyguyu gizleme veya bastırma yeteneği olmadan doğarlar. Sağlıklı yeni doğanlar öfkeyi iletme konusunda yeteneklidir ve hayal kırıklığına uğramış bir bebeğin öfkesine tanık olan veya bir bebeği istemediği bir şeyle beslemeye çalışan herkesin kanıtlayabileceği gibi, hayır cevabını mükemmel bir şekilde ifade etme yeteneğine sahiplerdir. Dünyaya verdiği tepkileri açık ve net bir şekilde haykırırlar. Duygusal ifadenin hayatta kalma konusundaki değeri göz önüne alındığında, duyguların bastırılması çevre tarafından talep edilmediği sürece doğa bu kapasiteden vazgeçmemize izin vermez. Hayır demeyi unuttuğumuz zaman, özgüvenimizi teslim ederiz.

DEB’li yetişkin, çoğugercekevet olmayan, sadece hayır demeye cesaret edemediği için dediği evetlerden bir yığının altına gömülür. Hayat, bunların altından tünel kazmaya çalışarak geçen uzun mücadeledir, bir yandan da sinir bozucu bir görevdir çünkü biri yığına kazmanın ucundan daha hızlı bir şekilde ekleme yapmaya devam eder. Her ne kadar meşgul olsam da ne zaman biri hastam olmak istese reddetmeyi neredeyse imkânsız bulurdum. Dünyaya hizmet etme bağımlılığım o kadar kontrolden çıktı ki, on üç yıl önce unutulmaz bir ayda, yeni evimize taşındığımız zaman, on beş bebek doğurttum. Bunların çoğu ilk hamileliklerdi, bu da doğumun uzun olma eğiliminde olduğu ve neredeyse kaçınılmaz olarak gecenin en azından bir kısmını kapladığı anlamına geliyordu. Rae’nin paketleme, organize etme ve ebeveynlik konusunda en çok yardıma ihtiyacı olduğu gün geldiğinde, yorgun ve bitap düşmüştüm. Bir bağımlının tipik değişkenliğiyle, ona üzerime ne gibi sorumluluklar aldığımı söylememiştim. Sadece her gün ortadan kaybolduğumu fark ediyordu. Evdeyken, zihni sürekli kendi kendine dayattığı ve onu aralıksız meşgul eden görev ve sorumluluklarla vızıldayan ve bir insan ne kadar olabilirse, o kadar görevime bağlıydım. Kendimi gittikçe daha içi boş hissediyordum, ailem için var olmayan bir şeye dönüştüğümü hissedebiliyordum. Duygudaş doktor imajının arkasında –benim bazı temel yönlerimin gerçek bir yansıması– aynı zamanda, çaresizce ihtiyaç duyulma-

yı isteyen, özel hayatını feda etmeye istekli biri. Ve kendi benliğine yabancılaştığını fark edemeyecek kadar yabancılaşmış biri.

Ne pahasına olursa olsun ihtiyaç duyulması ihtiyacı, kişinin en eski deneyimlerinden gelir. Çocuk koşulsuz kabul edildiğini hissetmiyorsa, kabul ve ilgi için çalışmayı öğrenir. Bu işi yapmadığında, ebeveyninden kopma korkusu nedeniyle endişeli hisseder. Daha sonra –bir yetişkin olarak– belirli bir şey yapmadığında, belirsiz bir huzursuzluğu vardır, bir şekilde çalışması gerektiği hissi. Yetişkin için psikolojik mola diye bir şey yoktur çünkü bebek ve çocuk psikolojik mola denen şeyi hiç bilmiyordur. Reddedilme korkusu ve albenisinin ve değerinin başkaları tarafından onaylanması için doyumsuz bir ihtiyacı vardır. İstenmek bir uyuşturucuya dönüşür. Öz saygı, sahte gölgesi olan rastlantısal öz saygı tarafından ele geçirilmiştir. Birinin ne yaptığı ve başkalarının bu konudaki düşünceleri, kişinin kim olduğunun önüne geçer.

Azimli ve hiper işlevli işkolik, birçok insan onu istediği için çok önemli olması gerektiği konusunda kendini kandırma-ya çalışır. Çılgın aktivitesi onu duygusal acıya karşı uyuşturur ve yetersizlik hissini gözden, akıldan uzak tutar. Birkaç yıl önce bir grup psikoterapisi sırasında, liderlerden birinin gerçekten önemli bir kişinin, kendisini her gün en az bir saat kendine kendi diyebileceği kadar değerli gören biri olduğunu söylediğini duydum. Gülmek zorundaydım. O kadar çok çalıştığımı fark ettim ve kendimi o kadar “önemli” hale getirmiştik ki, kendim için bir dakika bile yalvaramaz, ödünç alamaz ya da çalamaz haldeydim.

DEB’nin belirgin nörofizyolojik bozukluklarının arasında çekirdek benlik duygusunun gelişimini ve öz saygının edilmesini engelleyen önemli bir husus vardır. Burada bir benlik duygusundan bahsetmek uygundur çünkü nörofizyolojik açıdan benlik yoktur. Beyinde nörobiyolojik bir “öz devre”, tüm kolları itip çeken küçük bir cüce yoktur. Benlik olarak gördüğümüz şey gerçekte bir yapıdır, hızlı bir şekilde ilerleyen bir ekrana yansıtılan bir dizi fotografik görüntünün gerçek dünyadaki insanlar ve nesneler olduğuna inanmamızı sağlayan optik illüzyona benzer. Deneyimlediğimiz “benlik”, sayısız nörolojik devrenin hayal edilemeyecek kadar hızlı bir şekilde ateşlenmesidir.

“Benlik durumu her an sıfırdan inşa edilir” diye yazıyor Antonio Damasio. “Bu bir anlık referans durumudur, o kadar sürekli ve tutarlı bir şekilde yeniden inşa edilir ki, yeniden yapımda bir sorun olmadığı sürece sahibi yeniden yapıldığını asla bilmez.”⁷⁵ Bizi sağlam bir benlik olduğuna ikna eden şey beynin tekrarlayan nörolojik faaliyetlerinin göreceli tutarlılığıdır. DEB’de bu tutarlılığın tutarlılıktan yoksun olduğunu söyleyebiliriz. Dalgalanmalar çoğu insanın deneyimlediğinden daha büyük ve daha hızlıdır. Tutunacak daha az şey var gibi görünür. Öz saygı, DEB’nin nörofizyolojisinin sabote ettiği, bir dereceye kadar öz düzenlemeye gereksinim duyar. Çocuk veya yetişkin kolayca aşırı duygu ve davranışa atlar, benlik saygısının gerektirdiği dürtüler üzerinde ustalık kazanmaz.

İronik ancak zayıf dürtü kontrolüne rağmen, DEB’li yetişkin –Henry Miller’ın ifadesini kullanacak olursak– ısrarla dürtülerini kısıtlar. Çocuksu yüzeysel dürtülerle dalgalanan bir yüzeyin altında kalmış olanlar; kendi özerkliğini iddia etmek, kendi gerçeğinin ve insan bağlantısının peşinden gitmek için anlamlı dürtülerdir. Bunlar ne kadar derine battıysa, insan kim olduğunu ya da yolunun hangi yönde olduğunu o kadar az bilir. Öz saygıya sahip olmak; gerçek dürtülerimizi bulmak ve onları gün ışığına çıkarmakla başlar.

ANILAR BUNLARDAN OLUŞUR

Anılarımızın bu boş güvenilirliği, yalnızca hangi dilde, hangi alfabeyle, hangi yüzeyde ve hangi kalemle yazıldığını bildiğimizde tatmin edici bir şekilde açıklanacaktır.

PRIMO LEVI, Boğulanlar Kurtulanlar

O fisime gelirken otobüste tanıklık ettiği bir olay yüzünden “Bugün çileden çıktım” dedi yirmi yedi yaşındaki ofis çalışanı Elsa. Bir grup genç kızın çok kilolu bir adama sataşıp onunla alay ettiğine, kendi aralarında kıkırdadıklarına ancak diğer yolcular tarafından kolayca duyulmaya yetecek kadar yüksek sesle konuştuklarına tanık olmuş. “Bana bir şey oldu” dedi. “İnerken onlara bağırdığımı duydum. ‘Siz kızlar hastasınız!’ diye bağırdım. ‘Siz olgunlaşmamış, kaba ve hastasınız! Bu otobüse binmenize izin verilmemeli!’ Başka insanlar da aynı durakta indi. Otobüs kalktığı anda, orada durdum, hâlâ öfkeliydim. Bana deliymişim gibi baktılar – ve ben de deliymişim gibi hissettim.”

40 yaşında bir esnaf olan David de benzer bir hikâye anlattı. Sokağında yürürken iki polisin, görünüşe göre komşulara bağırarak ve bir olay yüzünden onları tehdit eden yaşlı bir İtalyan kadını kelepçelediğini görmüş. David, “Ona çok sert davranıyorlardı” dedi. “Yüzlerinde ne bir nezaket ne bir anlayış vardı. Onlar için sadece bir sorundu. Onu minibüse ittiklerinde durmaları için onlara bağırarak istedim ama kendimi felçliymiş gi-

bi hissettim. Ağzım kuruydu ve hiçbir şey söyleyemezdim. Daha sonra korkak olduğum için utandım. En azından eve geldiğimde birine şikâyet etmek için bir telefon görüşmesi yapabildim ama bunu bile yapamayacak kadar üzgündüm.”

Hem Elsa hem de David’in dikkat eksikliği bozukluğu var ve hikâyeler, DEB’li ile diğer birçok kişiden duyduğum deneyimleri ile duygularını anlattıkları hikâyelerin aynısı: Etkisiz öfke veya utanç verici sessizlik eşliğinde, adaletsizliğe dair acı verici bir hiperbiling. Zaman zaman, DEB’li yetişkinler zayıf birinin incindiğini veya aşağılandığını görmekten ne kadar midelerinin bulandığını –ne kadar hasta olduklarını ve müdahale etme konusunda ne kadar çaresiz hissettiklerini– anlatırlar. Mide bulanması ifadesini gerçek anlamıyla kullanıyorum: mide çukurunda çalkantılı, bulantılı bir his ve baş dönmesi.

DEB ile ilgili popüler literatürün bazılarında ve bazı web sitelerinde, dikkat eksikliği bozukluğundan, etkilenen bireyle özel bir tür insan empatisi sağlayan bir durum olarak övgüyle söz ediliyor. Bir konuşmacının büyük bir konferansta coşkuyla alkışlayan izleyicilere, “Dünyanın biz DEB’li insanlara ihtiyacı var” dediğini duymuştum. Dikkat eksikliği bozukluğuna bu şekilde bakmakta biraz gerçeklik var ancak yeterli içgörü yok. Elsa ve David’in hikâyeleri empatiden daha acı verici ve daha az etkili bir şeyden bahsediyor: Özdeşleşmeden. Bir kişi empati kurduğunda, bir başkasının duygularını anlayabilir ve hatta paylaşabilir ancak bağımsız ve yararlı eylemde bulunma yeteneğine sahip, ayrı bir birey olarak kendinin bilincindedir. Özdeşleştğinde ise bu sınır kaybolur. Sanki kurban kendisiymiş gibi tepki verir. Kurbanın aşağılanmasını, çaresiz öfkesini, utancını hisseder. Bu, etkili bir şekilde harekete geçebileceği bir his duyan yetişkin bir insanın ruh hali değildir: Bu bir hafıza durumudur. Geçmişin pençesine yakalanmıştır.

Harvard’lı psikiyatr Judith Lewis Herman’ın da belirttiği gibi, “Bir dereceye kadar herkes geçmişin esiridir.”⁷⁶ Bilmeden, sık sık geçmişini yeniden yaşayabiliriz. Günümüz gerçekliği gibi gördüğümüz şey, birçok durumda, geçmiş deneyimlerin geniş ve yanılmaz derecede doğru bir kaydı olan örtülü bellek sisteminde de-

polanan anıların yeniden etkinleştirilmiş halidir. Psikolog ve hafıza araştırmacısı Daniel Schacter'e göre örtülü bellek, "İnsanlar hatırladıklarının farkında olmadan geçmiş bir deneyimden etkilendiklerinde"⁷⁷ ortaya çıkar. Bilinçsiz duygular ve bilinçli hisler, ruh halindeki hızlı değişimler ve vücuttaki dramatik fizyolojik değişiklikler örtülü belleğin etkisi altında ortaya çıkabilir.

Artık belleğin bir deneyimden gelen tüm bilgileri daha önce boş olan tek bir bantta saklayan bir video kamera gibi çalışmadığı biliniyor. Anıları geri getirmek, istenen bazı öğeleri bulmak için bir dosyayı aramaya benzemez. Her belleğin kaydedilmesi, depolanması ve yeniden etkinleştirilmesi için birçok bileşen olmasının yanı sıra konuyu inceleyen bilim insanları ve psikologlar da bugünlerde birden fazla bellek süreci türünü konuşuyor. "Beynin, her biri farklı öğrenme ve hafıza işlevlerine adanmış birden fazla hafıza sistemi olduğu açıktır" diye yazıyor sinirbilimci Joseph LeDoux.⁷⁸ Belirli olayları, duyguları veya fikirleri bilinçli olarak akla getirme yeteneği, açık bellek olarak adlandırılan bir hafıza biçimidir sadece. Açık bellek hatırlanır: az ya da çok kendi irademizle "geri çağırabileceğimiz" ve sözlü olarak tarif edebileceğimiz geçmişten gelen gerçekler, görüntüler ve izlenimler.

Kısa süreli anıların beyinde uzun süreli hafızada saklanması için kodlanmış olmaları gerekir. Daniel Schacter, herhangi bir deneyimin fiziksel ve duygusal olarak birçok bileşeni olduğuna işaret eder: manzaralar, sesler, kelimeler, eylemler, duygular. Bunların her biri beyindeki farklı devre setleri tarafından analiz edilir. Kodlama, deneyimde yer alan çeşitli devreler arasındaki bağlantılar güçlendirildikçe gerçekleşir. (Burada, "birlikte ateşlenen nöronlar, birbirlerine bağlanır" ilkesini hatırlayabiliriz.) Bu devreler beyin birçok farklı bölgesinde bulunur, bu yüzden hafıza depolama için tek bir nörolojik dosya dolabı yoktur. Her yeni bellek, yaygın olarak dağılmış beyin devrelerinin arasını doldurması için güçlendirilmiş bağlantıların yeni bir örüntüsüdür. Orijinal kodlamaya katılan devreler aynı anda mevcut bir uyaran tarafından yeniden etkinleştirildiğinde bir anı oluşur. Bu devreler arasındaki bağlantılar zamanla güçlen-

dirilebilir veya zayıflayabilir. Onları güçlendirebilecek veya sabote edebilecek duygusal etkilere çok maruz kalırlar.

Örtülü bellek devreleri bebeklik ve çocukluk deneyimlerinin nörolojik izlerini taşır. İçlerinde bu deneyimlerin duygusal içerikleri kodlanmıştır ancak duyguları uyandıracak olayların ayrıntılarının olması gerekmez. Bunun en az üç nedeni olabilir. İlk olarak, beyin gelişimiyle ilgili bölümlerde gördüğümüz gibi, bebeğin insanlarla ilk etkileşimleri, çevreye dair bilinçli farkındalığından çok duygulara dayanır. İkincisi, açık belleği kodlayan veya hatırlayan beyin yapıları, örtülü belleğe dahil olanlardan daha geç gelişir. Üçüncüsü, duygular, ilk neden olan olaylar ortaya çıkarken bile ilişkisi kesilmiş veya bastırılmış olabilir. Örtülü belleğin kodlanması veya tetiklenmesi için bilinçli bir farkındalık gerekli değildir. Bir ses tonu veya bir başkasının gözlerindeki bir bakış, güçlü örtülü anıları harekete geçirebilir. Bu tür bir hafızayı yaşayan kişi, zihnini ve bedenini kaplayan duygulardaki acelenin gerçekten neyi temsil ettiği konusunda tamamen karanlıkta kalarak, şu anda bir şeye tepki verdiğiğine inanabilir. Örtülü bellek, insan davranışlarının çoğundan sorumludur, çalışmaları daha etkilidir çünkü bilinçsizdir. Kendimizi bizi bunaltmış gibi görünen duygulara kaptırdığımızda, muhtemelen örtülü belleğin alanındaıyızdır – kendimizi duygulardan oldukça kopmuş bulduğumuzda olduğu gibi. Daniel Schacter, “Geçmiş deneyimlerin örtülü etkileri duygusal tepkilerimizi, tercihlerimizi ve eğilimlerimizi şekillendiriyor – yani kişilik dediğimiz şeyin temel unsurlarını” diye yazıyor. “[...] Benlik ve kimlik algımız geçmiş hadiseler ve otobiyografik olgular konusunda açık belleğe hayli bağılıyken kişiliklerimiz daha çok örtülü bellek süreçleriyle bağlantılıdır.”⁷⁹

Elsa ve David’in yer aldığı hadiseler örtülü anılardır. Başka bir insanın aşagılanmasına ve ona kaba davranılmasına tanık olmaya karşı duygusal ve fiziksel tepkileri, ilk olarak hayatlarının çok daha önceki bir döneminde kendilerinin çaresiz kaldıkları, utanç ve aşagılanma hissettiklerinde kodlanan duyumların yeniden etkinleştirilmesidir. David’in sağı solu belli olmayan, şiddete eğilimli alkolik bir babanın olduğu bir evde büyüdüğünü

zaten biliyordum. En küçük çocuk olarak, ablasının sözlü ve fiziksel tacizinin de hedefi olmuştu. Elsa'nın biyografisi, daha az travmatik olsa da, duygusal olarak aynı derecede yürek burkucuydu. Dört çocuğun en büyüğüydü ve kendini her zaman aile çemberinin dışında hissetmişti. Annesi onu eleştirirdi çünkü çocuğun hassas ve son derece tepkisel doğasında kendi yansımasını görürdü. Elsa'nın bazı zamanlar dövüldüğü de oldu ama çoğunlukla annesinin duygusal olarak onunla bağlantı kurmadaki yetersizliğinden ve can yakıcı sözlerinden mustaripti. Annesi bir keresinde ona, "Nasıl oldu da senin gibi bir kızım oldu bilmiyorum" demişti. Elsa ve David'de son zamanlarda her birinin tanık olduğu adaletsizliklere tepki olarak ortaya çıkan duygular küçük çocukların duygularıydı: iktidarsız öfke, çaresiz utanç. Çünkü ebeveynleriyle ilişkilerini sürdürmek için duygusal tepkilerini bilinçli farkındalıktan ayırmaları gerekiyordu, bu duygular çocukluklarının bu gerçeklerini hatırladıkları için ortaya çıkmadı, sadece önceden gönderilen bazı olaylar onları tetiklediğinde ortaya çıktı. Olaylar açık bellekte, duygular örtülü anılar olarak hayatta kaldı. Diğer durumlarda, sadece örtülü bellek dayanabilir, fiziksel olaylar hatırlanamayacak düzeyde kaybolur.

Tabii ki her dikkat eksikliği bozukluğu vakasında, Elsa ve David'in yaşamak zorunda olduğu ölçüde ebeveyn işlev bozukluğu yoktur. Nörolojik devrelerin dışlanma, adaletsizlik ve aşağılama duygularıyla kodlanması için ağır bir travma yaşanmış olması gerekmez. Çocuğun yalnız hissetme ve kopma, yanlış anlama ve utanç duyma gibi bilinçsiz, hatta konuşma öncesi döneme dayanan deneyimleri varsa, sevgi dolu ailelerde de yaşanabilir. Bundan, Dostoyevski'nin "hakarete uğramış ve yaralananlar" olarak adlandırdığı mazlumlarla, güçsüzlerle yakın bir özdeşlik ortaya çıkar. DEB'li yetişkinin amacı, özdeşleşme çaresizliğinden güçlendirilmiş empati durumuna geçmektir.

Dikkat eksikliği bozukluğunun diğer iyi bilinen özellikleri, örtülü bellek ışığında yorumlandığında anlaşılabilir, özellikle de DEB'li çoğu yetişkin tarafından bildirilen otorite figürleriyle ilgili sorunlar. Bu sorun kendini üç şekilde ortaya çıkarabilir: korku, asilik veya her ikisinin bir kombinasyonu. Her za-

man en azından otoritenin içsel bir reddi söz konusudur, belki de iktidara sahip insanların görmediği, bilmediği ve adaletsiz olduğuna dair dile getirilmemiş bir his vardır. Bu, hassas bir çocuk olarak yetişkin dünyasının iddiaları ve zayıflıklarını gören yetişkinin örtülü belleğidir. DEB’li yetişkin; işverenler, doktorlar, öğretmenler ve polisler gibi otorite figürleri etrafında günümüzde var olan gerçek güç ilişkisiyle açıklanamayacak bir gerginlik ve güven eksikliği yaşayacaktır. Yukarıdaki kişilerden herhangi biri ne kadar etkili olursa olsun, normal şartlar altında hiçbiri neredeyse bu kadar korku uyandırma gücüne sahip değildir. Otoriteyle etkileşimde, örtülü bellek sistemi etkinleştirilir. Kişi yine güçlü yetişkinlerle yüzleşen bir çocuk olmuştur. “Bir çocuk gibi”, DEB’li pek çok yetişkininin otoriteyle ilişkisinde kendilerini tanımlama şeklidir.

DEB’li kişilerin otoriteye tepkileri her zaman örtülü bellek nedeniyle değildir. Bazen karışık iradede gelirler, bu da gördüğümüz gibi, az gelişmiş bir benlik duygusunun bir işaretidir. “Her zaman asiydim” diyordu, otuz altı yaşındaki iki çocuk annesi Mary-Lynn. “Herhangi bir otorite belirtisi gördüğümde sadece suratlarına yapıştırmak istiyorum.” Kurallara, düzenlemelere ve otoriteye karşı bu kadar otomatik direnç, yetişkinin henüz bir yetişkin olmadığı anlamına gelir. Bu yaklaşım dünyada kimsenin işini kolaylaştırmaz. Her zaman, hemen hemen her durumda, görünmez kusurları, zırdaki çatlağı, sorumluların kusurlarını ortaya çıkarmak için zorunlu bir dürtü hissetmişimdir. Otoritenin genellikle görünmez kusurları üzerinde sendelediği çok doğrudur. Ama birinin her zaman açık fikirlilikten kazanacağı çok şey vardır, otomatik muhalifliği kapıda park ettiğinde öğrenecek çok şey vardır.

Karşıt irade, örtülü bellekle birleştiğinde birinin toplum ve siyasetle olan ilişkisini derinden etkileyebilir. 1960’ların sonlarında Vietnam döneminde radikal bir öğrenci olarak, genç neslin savaş karşıtı aktivizmini ve politik isyanını, ebeveynlere karşı yanlış yerde, çocukça, bilinçsiz bir ergen isyanı olarak açıklayan psikologları ve psikiyatrları duyduğumda çileden çıkardım. Şimdi geriye dönüp baktığımda, bu görüşte hangi ger-

çeğin olduğunu ve ne kadar kalın kafalı bir körlük olduğunu görebiliyorum. Öğrenci muhalefetinin tarzı ve tonu kesinlikle ergenlerin hislerini dışarı vurmasına ve savaştan kaynaklanmayan çözülmemiş ve gelişmemiş öfkesine çok şey borçluydu. Eleştirmenler haklıydı: bazen otoriteye karşı yansıtmacı ve düşünülmeyen ani tepkiler, örtülü bellek ve olgunlaşmamış asiliğin ayırt edici özelliklerini taşıyordu. Bir dereceye kadar, aynı zamanda olabileceğinden daha az etkiliydi ve başkalarını yabancılaştırma olasılığı daha yüksekti. Ancak bilgili doktorların ve zihin uzmanlarının yanıldığı nokta, savaş karşıtlığının gündeme getirdiği konuların gerçekliğini göz ardı etmeleriydi. Psikolojik kusuru doğru bir şekilde tanımladılar. Hataları, öfkenin savaş karşıtı gençlere verdiği açık görüşlülüğü itibarsızlaştırmış olduklarına inanmaktı. Dikkat eksikliği bozukluğunda da durum aynıdır. Ezilenlerin bakış açısını paylaşmak örtülü bellekte ortaya çıkabilir ancak bunu söylemek, böylece görülen gerçeği geçersiz kılmak anlamına gelmez. Bu anlamda, konferans konuşmacısı haklıydı: İnsanlığın resmi çizgiyi geçebilecek, isteksiz veya dünyadaki yanlışlara dair sahip oldukları bilinçli farkındalığı yok edemeyen insanlara ihtiyacı var.

Örtülü bellek, açık bellekten çok daha az unutkan olma eğilimindedir, özellikle duygusal koşullandırma konusunda. Joseph LeDoux, “Şartlı korkuya bağlı öğrenmenin özellikle inatçı olduğunu” öne sürüyor ve “aslında silinmez bir öğrenme biçimini temsil edebilir” diyor.⁸⁰ Erken korku şartlandırmasının örtülü belleği muhtemelen DEB’nin spesifik nörofizyolojik bozukluklarına katkıda bulunur. Bunun bir örneği duygusal stres durumlarında yaşanan, zihinsel berraklığın zihinsel felce kadar gidebilen kaybı olacaktır. Bu, dikkat eksikliği bozukluğu olan birçok öğrencinin, çok iyi bilinen “sınav amnezisinin” nedenini de açıklar.

Açık bellek geri çağırılırken –bir şey hatırladığımız zaman– beynin ön lobunda kan akışında artış olduğu görülüyor. Bunun aksine radyoaktif beyin taramaları, bazı DEB’li beyinlerde frontal lob aktivitesinin yavaşladığını ve stresli zihinsel çaba sırasında korteksin bu kısmına kan akışının azaldığını göstermiştir.

Burada gördüğümüz şey korku tarafından baskılanan açık belleğin tesirinde kalmış örtülü bellek devreleri olabilir.* Öğrenci, sınav odasına çalışmış ve konusunu gayet iyi bilerek girer ancak önüne konulan sorulara cevap veremez. Burada olan şeyin, kişinin değerliliğini kanıtlamak zorunda kalma deneyimi ve başarısızlık korkusunun DEB'li zihnin bilgileri hatırlamayı etkinleştirme yeteneğine güçlü bir duygusal şok verdiğiğine inanıyorum. Devreler anksiyetenin nörofizyolojik ve nörokimyasal etkileri tarafından sabote edilir. Büyük bir kapatma gerçekleşir. Sınav ortamında, kısıtlı bir süre içinde kendini kanıtlamak zorunda kalmak, bilinçdışına gömülen hassas öğrencinin –yetişkin veya çocuk– zihninin derinliklerindeki reddedilme korkularını tetikleyecektir. Burada test edilen sadece bilgi değil, aynı zamanda reddedilme kaygısı karşısında hafızayı aktif hale getirme yeteneği olduğundan, DEB'li öğrenci son derece dezavantajlı bir durumdadır. Entelektüel hafızadan çok daha önce edinilen örtülü korku hafızası baskındır.

DEB'li başkaları sınavlar sırasında başarılı olabilmek için gereken entelektüel güvene sahip olabilir. Bununla birlikte, uzun zaman önce örtülü bellek sistemlerini baskılayan kaygılar tetiklenirse, yüzeysel olarak önemsiz diğer durumlarda yarı sözel bir çocuğun çaresiz tutarsızlığına indirgenebilirler. Kişisel bir örnek verecek olursam, ben onunla konuşurken biri gözlerini benden ayırdığında sesim hemen titremeye başlar. Sözlerim bağlantıyı kaybeder ve kuruyup kalır, tıpkı kuma akan su gibi. Stanley Greenspan, “Hayatımızın geri kalanında, ilk olarak bebeklik döneminde anlaşılan görünüşte önemsiz jestler, hem insan ilişkilerimizi hem de düşünce süreçlerimizi demirleme görevi görüyor... Eğer birisi bize boş boş baksa, uzaya baksa ya da hiç konuşmasa, kafamız karışmış, reddedilmiş, hatta belki de sevilmemiş hissetmeye başlarız. Çok duyarlı bireyler düşüncelerinin düzensizleştiğini, amaç hislerinin giderek eridiğini bile fark edebilir.”⁸¹ Benim yaşadığım tam olarak buydu.

* Bu araştırma bulgularına 5. Bölüm’de değinilmiştir.

OLMAYANI HATIRLAMA: DEB’Lİ İLİŞKİ

Yoksun bırakılan veya reddedilen çocuk, yaşam boyunca art arda ayrılıklara aşırı tepki verme eğiliminde olacaktır.

ROBERT W. FIRESTONE, *The Fantasy Bond*

“**K**adınlarla ilişkilerim konusunda kafam karışık” diyor-du otuzlu yaşlarının başında DEB teşhisi konan, otuz altı yaşındaki borsacı Trevor. “Biri sana soğuk davrandığında onu bu kadar çok istemen, sonra ısındığında onda yanlış olan şeyleri bulmaya başlaman berbat bir durum.”

Trevor’ın bir evliliği, karısı beş yıl sonra ondan boşandı-ğında sona erdi ve ardından dört yıl boyunca başka bir kadınla yaşadı. İkisini de aldatmıştı. Düzinelerce kadınla çıktı ve yattı ama birkaç aydan uzun süren başka bir ilişkisi olmadı. Konuşmamızın olduğu sırada üç kadınla görüşüyordu, hiçbirinin diğ-gerlerinden haberi yoktu. Bu ilişkilerin birçoğunu başladıktan kısa bir süre sonra sona erdirdi çünkü onlardan hızla sıkıldı. Ama aynı zamanda, bir kadın ondan uzaklaşmaya başlarsa ken-dini harap hissediyordu. “Terk edilmekten nefret ediyorum” di-yordu bana. “Bir kadının telefon görüşmesini bitirmek isteme-sine bile dayanamıyorum. Kasten bir şeyleri uzatmaya, ilgilen-medığım yeni konuları gündeme getirmeye başlıyorum, sade-ce onu telefonda tutmak için.” Bir yıl önce Trevor yazı başka bir

ülkeden genç bir kadınla geçirdi, ani ve öylesine bir tanıdıkla. “Çok garipti” dedi. “Bana beni sevdiğini ya da ülkesine döndüğünde beni özleyeceğini hiç söylemedi. Sonunda kendimi buna içerlerken buldum.”

“Sen ona onu sevdiğini söyledin mi peki?” diye sordum. “Onu sevdiğini hissettin mi?”

Trevor omuz silkti. “Garip olan da bu. Onun uzaklara gideceği gerçeği olmasa, umurumda olmazdı. Sonlara doğru, ona çok kötü davrandım. Şimdi üzülüyorum. Bana her zaman çok iyi davranmıştı. Neyim olduğunu anlayamıyorum.”

İronik bir şekilde, kısa bir kaçamaktan diğerine atlayışının ortasında Trevor tekeşli bir ilişkinin hasretini çekiyor. Bir gün bir aile sahibi olmayı umuyor ve kadın partnerlerinden herhangi birine derinden bağlı olamamasının sıkıntısını çekiyor. Kırklı yaşları yaklaşırken, zamanı daralıyor diye endişe ediyor. “Doğru kişiyle tanışmadığım için mi?” diye sordu. “Yoksa durulmaktan aciz miyim?” Tahminim en az yarım düzine “doğru kişi” ile tanışmış olduğu yönündeydi.

Kabul etti. “Karım harikaydı ve Melanie (dört yıl birlikte yaşadığı partneri) de çok iyi bir insandı. Hastalıklı, değil mi? Yani, ben bir Hristiyan evinde büyüdüm ve Yahudi-Hristiyan geleneğine inanıyorum. Orada gerçekten sağlam değerler var. Sadece onlara göre yaşayamayacak kadar zayıfım.”

Hasta ve zayıf sözcükleri, kendini anlama sözlüğünde yararlı kayıtlar değildir. Trevor’ın samimiyet ve bağlanma korkusunu neyin yönlendirebileceğine dair biraz şefkatli bir ilginin bize kendi suçlamalarından daha fazla içgörü sağlayacağını belirttim.

Yakınlık korkusu DEB’li yetişkinler arasında çok yaygındır. Yüzeysel olarak zıttı gibi görünen şeylerle bir arada var olur – **umutsuz bir sevgi özlemi ve reddedilme korkusu**. Samimiyetten uzaklaşan refleksif küçülme, DEB’li yetişkinin ona en iyi gelecek şeyi bulma yeteneğini baltalar: Başka bir insanla karşılıklı olarak sevgi dolu temas. Trevor, ilişki göçmenliğinin aşırı bir örneği olabilir ancak onu rahatsız eden konular, bir dereceye kadar, taraflardan birinin veya her ikisinin de dikkat eksikliği bozukluğuna sahip olduğu her ilişkide mevcuttur.

Trevor geçmişte, farklı yerlerde terapiyi denedi. Bu çabalar genellikle ilişkilerle ilgili karışık ve çelişkili duygularına yol açabilecek travmatik olayları tanımlamak için harcanan birkaç seans sonra sona erdi. Sorun travmatik bir şey hatırlayamamasıydı. Kimse onu suiistimal etmemişti, ailesi de alkolik değildi ve büyürken aile evinde şiddet yoktu. Hafızası onu hayal kırıklığına uğratmıyordu; aslında, ona tam olarak bilmesi gerekenleri doğru bir şekilde anlatıyordu ancak yetişkin hayatının her günü yaşadığı birçok canlı anıyı tanımayı öğrenmemişti.

Psikiyatr Mark Epstein, “Çok korkunç olaylar hakkında değil fakat (büyük İngiliz çocuk psikanalisti) D.W. Winnicott’un sözleriyle ‘kârlı bir şey olmuş olabilecekken hiçbir şey olmayan’ zamanlar hakkında anılar vardır” diye açıklıyor. “Bu olaylar sözel hafızadan ziyade soma veya bedende kayıt altına alınır ancak daha sonra deneyimlenerek ve anlamlandırılarak birleştirilir.”⁸² Trevor sonunda bedeninde ve duygusal tepkilerinde kodlanan anıları tanımaya ve anlamlandırmaya başladığında, bugünkü sorunlarının ailesinde yaşanan şeylerden değil, yaşanmayanlardan ortaya çıktığını gördü. Bir kadın ona soğuk davrandığında hatta sadece gece yarısı telefon görüşmesini sonlandırmaya çalıştığında bile yaşadığı, onu sınımsız kavrayan kaygıyı her hissettiğinde aslında geçmişten bir anı yaşadığını fark etti. Samimiyet korkusu, uzun zaman önce yaşanan olayların yeniden yaşanmasıydı, hiç yaşanmamış olanın kesin bir işaretiydi. Örtülü hafızanın bir fonksiyonuydu.

Bir önceki bölümde, örtülü belleğin beyin devrelerinin erken deneyimlerin duygusal içeriğinin etkisiyle oluştuğunu görmüştük. Bu devreler, kişinin şu anda hissettiği şeyin gerçekte geçmişe ait olduğunun farkında olmadan aktive olur. Joseph LeDoux, “Böyle bir durumda, kendinizi tam olarak anlamadığınız nedenlerden dolayı var olan duygusal bir durumun sancıları içinde bulabilirsiniz”⁸³ diye yazıyor. LeDoux, oldukça uygun bir şekilde, örtülü belleği duygusal bellek olarak da ifade eder.*

10. Bölüm’de bahsedilen sürücü öfkesi örneği örtülü veya duygusal belleğin bir örneğiydi. Sürücü öfkesinde durum her zaman böyledir.

Trevor'ın kadın sevgililerine verdiği tepkileri örtülü bel-
lek olarak nasıl anlayabiliriz? 10. Bölüm'de, beynin sağ tarafın-
daki frontal gri maddenin bir kısmının –orbitofrontal korteks
veya OFK– duyguları işleme ve duygusal uyaranları yorumla-
mada nasıl baskın olduğunu gördük. Kelimelerin belirli anlam-
larından ziyade ton ve beden diline tepki verir. Şimdiki zaman
yorumu geçmişten –bebeklik ayak izleri dediğimiz devresinde
kodlanan erken çocukluk dönemi duygusal etkileşimlerinin iz-
lerinden– büyük ölçüde etkilenir. Trevor'ın biçimlendirici yıl-
larında, ailesinin hayatında, uyumluluk ve bağlanma ihtiya-
cının karşılanması kaynaklanan stresler olduğunu varsayalım.
(Aslında daha sonraki çocukluk yıllarının hatırlayabildiği ayrıntılarından bunu destekleyecek birçok kanıt var.) Hassas
bir bebeğin birincil bakım verenlerinden kopmuş hissettiğinde
yaşayacağı duygu, terk edilmenin derin bir endişesi olacaktır;
bu da Trevor'ın dikkatini istediği bir kadının en ufak bir imasın-
da yaşadığı şeydir, sadece telefonda bile olsa.

Trevor'ın endişesi ilişkinin bitmesi değil –kendisi seri ola-
rak ilişkileri sona erdiriyor– diğeri tarafından bırakılan kişi ol-
masıdır. Anne ve bebek birbirlerinin gözlerine coşkuyla bakar-
ken, bebek aşırı uyarılmamak için bir noktada başka tarafa ba-
kacaktır. Bunu yapmaktan endişe duymaz. Ancak göz temasını
kesenin anne olması durumunda, bebek incinir ve hemen fiz-
yolojik utanç durumuna sürüklenir. Trevor'ın çaresizce bu du-
rumdan kaçınma çabası, onun örtülü anılarına dayanıyor. Terk
edilme korkusunu her yaşadığında etkinleşen devreler, Tre-
vor'ın son derece hassas bir bebek olarak ihtiyaç duyduğu ve el-
de etmeye can attığı şartsız ve bölünmemiş sevgi dolu ilgiyi ilk
defa almadığında hissettiği duygularla kodlanan devrelerdir.
Bu şekilde ne olmadığını hatırlar.

Reddedilme korkusu DEB'li kişiliğe özgü değildir – dikkat
eksikliği bozukluğunun hiçbir psikolojik özelliği benzersiz de-
ğildir. Dikkat eksikliği bozukluğundaki önemi DEB'li herkesin
doğduğu mizacın hiper-reaktifliğinden gelir. DEB'li yetişkin-
de, çocukta olduğu gibi, bu aşırı duyarlılık her bir duygusal uya-
ranın etkisini büyütür. Reddedilme korkusu yüzeyin çok da al-

tında değildir. DEB’li insanlar, ipucu sadece korkulu hayal gücünün bir ürünü olsa bile, bunun en ufak ipucuna karşı zarif bir şekilde hassastır. Reddedilme amaçlanmamış olsa bile, reddedilmeye belli belirsiz bir şekilde benzeyen herhangi bir uyaran tarafından tetiklenir. Tetikleyici, belirli bir gecede kadının kocasıyla cinsel ilişkiye girmeyi reddetmesi olabilir ya da sadece bir bakış, yanlışlıkla yapılmış bir yorum veya kaçırılan bir bakış kadar küçük de olabilir.

DEB’li yetişkin, geri çevirme ve reddetme arasındaki farkı bilmez. Bir sevgiliden, bir arkadaştan, bir işverenden hayır cevabı duyduğunda, sanki evren onun var olma hakkını reddetmiş gibi olur. Yukarıdaki örnekte, eşi kocasına karşı duygularını reddediyor veya reddetmiyor olabilir ancak adamın örtülü anıları, reddedilmekten başka bir şey hissetmesini imkânsız kılabilir. Kötü öz düzenleme, eşinin reddedip reddetmediğine veya sadece ilgisiz olduğunu hissedip hissetmediğine bakılmaksızın, bir yetişkin gibi tepki vermesini de devre dışı bırakır.

Reddedilmiş hissetmeyle bağlantılı örtülü anılarla ilişkili duygular, yaşamın yaşamaya değer olmadığı düşüncelerini gündeme getirecek kadar güçlü olabilir. Bir aile terapisi seansında bir kadın, “Kocam ona hayır dediğimde öyle dalgın görünüyor ki” diyordu. “Tamamen yenilmiş ve ezilmiş görünüyor. Bu bana kendimi çok suçlu hissettiriyor.” Kocanın tepkisi, ebeveyn duygusal olarak erişilebilir olmadığına hassas bebeğin vereceği tepkidir çünkü bebek hayatının devamı için besleyici ebeveynle temas etmeden gerçekten imkânsız görünmektedir. Diğer, “reddeden” kişi, güçlü ve zalim görülür; benlik soyutlanmış ve çaresiz hissedilir, duygusal acıdan kaçmaktan tamamen acizdir. Evlilik yatağında hoş karşılanmayan bir adam, karısından buz kraliçesi olarak acı bir şekilde bahsediyor – durumun ima ettiği şey adamın küçük düşürülmüş birast olduğuydu.

Orbitofrontal korteksin duygusal öz düzenlemede de önemli bir rol oynadığının düşünüldüğünü artık biliyoruz. Amigdala ve korteks seviyesinin altındaki diğer beyin merkezlerinde oluşturulan korku ve korkunun yavrusu olan kaygı gibi güçlü duyguları engellemeye yardımcı olur.⁸⁴ Gördüğümüz gi-

bi, DEB’de güçlü duyguları engelleme yeteneği bozulur çünkü OFK’nin alt beyin merkezleriyle bağlantıları en iyi şekilde gelişmemiştir.

Aşırı duyarlılığın (hipersensitivite) reddedilme duygusunu büyütmesi gibi, korteks tarafından bozulmuş engelleme nedeniyle eksik kalan öz düzenleme becerisi reddedilmeye verilecek tepkiyi abartır. Bunu göz önünde bulundurarak, sırada ne olduğunu anlayabiliriz. Bebeğin ebeveyninden fiziksel veya duygusal ayrılığın anlamsız kaygısına tepkisi öfke, yoksunluk ya da her ikisinin de sırayla bir kombinasyonudur. Benzer durumlarda birçok kez böyle tepki verdiğim olmuştur. Harekete geçen, eminim ki, annemin duygusal olarak ayrıştığı ilk yılımdan ve özellikle de ilk doğum günüm civarındaki üç haftalık ayrılığımızdan kaynaklanan endişe ve öfkeydi.*

John Bowlby, bağlanma üçlemesinin ikinci cildinde, konut kreşlerindeki on küçük çocuğun on iki günden yirmi bir haftaya kadar süren ayrılıklardan sonra annelerine kavuşmasıyla nelerin gözlemlendiğini anlatıyor. Söz konusu ayrılıkların her biri ailevi acil durumlar ve diğer bakım verenlerin yokluğu nedeniyle ve hiçbir durumda ebeveynlerin çocuğu terk etme niyeti olmaksızın yaşanmıştır. “Günler veya haftalar sonra anneyle ilk karşılaşmada on çocuktan her biri bir dereceye kadar kopma belirtileri gösterdi. İki anneyi tanımıyor gibiydi. Diğer sekizi geri döndü, hatta anneden uzaklaştı. Çoğu ya ağladı ya da gözleri doldu; ağlamaklı ve ifadesiz bir yüz arasında değişen tepkiler verdiler.”⁸⁵ Daha kısa ayrılık dönemlerinden sonra, yaklaşık bir yaş civarındaki bebekte öfke görülür.

Bowlby ayrıca ebeveynin stres, anksiyete, depresyon veya diğer konularla meşgul olması nedeniyle fiziksel olarak mevcut ancak duygusal olarak erişilemez durumda olabileceğine dikkat çekiyor. Bebeğin bakış açısından, bunun pek bir önemi yoktur. Kodlanmış tepkileri aynı olacaktır çünkü onun için asıl mesele ebeveynin fiziksel varlığı değil, duygusal erişilebilirliğidir. Geri çekilme dinamiği, Bowlby tarafından defansif kopma olarak ad-

*Bkz. 11. Bölüm.

landırılıyor. Bunun tek bir anlamı var: Yokluğunu yaşamak benim için o kadar inciticiydi ki, kendimi sert bir duygu kabuğuna, aşka ve dola-yısıyla acıya dayanıklı bir şekilde kapatacağım. Bir daha asla o acıyı his-setmek istemiyorum.

Sonuç olarak, DEB’li yetişkinler ilişkilere güvenmekte, kendilerini gerçekten açık ve savunmasız hale getirmekte zorlanırlar. Yaşadıkları erken üzüntünün derecesine bağlı olarak, bağlanma fikri onları endişeye boğabilir. Özellikle DEB’li erkek-ler, bir ilişkinin daha derinlerine girerken, bir gözleri ve kulakla-rıyla olası çıkışları ararlar. Otuz yaşındaki bir adam, “Her zaman bir paraşüt ilişki arıyorum” diyordu. Şu anki partneri kim olursa olsun, ihtiyaç halinde onun yerini alacak başka bir kadın düşü-nebiliyorsa kendini daha güvende hissediyordu. Trevor’ın ona “ıstındıklarını” hissettiğinde partnerlerine karşı olan eleştirelliği, gerçekten de samimiyet korkusunun bir ifadesiydi.

Trevor’ın eleştireliliğinin diğer yönü sıkıntıdan kaynakla-nıyor. DEB’li birçok yetişkin, hayattaki diğer birçok şeyde ol-duğu gibi ilişkilerden de hızla sıkıldıklarını bildirmektedir. Bu sıkıntılarının partnerlerinde bir şeylerin eksik olduğu anlamı-na geldiğini hayal ediyorlar: Gerçek şu ki, aslında kendilerin-den sıkılıyorlar. Dünyadaki içsel ilgi ve enerji kaynaklarıyla te-mas halinde olmayan bir kişi, içsel duygunluktan kaynaklanan memnuniyetin sadece başka birinden gelebileceğine inanarak dış kaynakları aramak zorundadır. Bu, duygusal beslenmeye aç, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kapasiteye sahip olmayan ve ebeveyne bakmak zorunda kalan bebeğin örtülü olarak hatırla-nan durumudur. **Aşk ilişkisinde partnerden talep edilen, kendi-sinin –yani diğerinin– içindeki boşluğu doldurmasıdır. Ancak, böyle bir beslenme sadece psikolojik ve ruhsal büyüme yoluyla, kendini keşfederek sağlanır. Başka birinin kendi içimde ek-sik olan şeyi doldurmasını beklediğim sürece hayal kırıklığına uğramaya mahkûmum.** O zaman cezbedici olan başka bir part-ner aramaktır, belki de eksik olduğunu hissettiğim şeyi bulaca-ğım yeni bir ilişki. Kişisel gelişimin yokluğunda, ilişki göçmeni keşfetmeye devam ettikçe bu arayışın sonu yoktur.

Yakınlık korkusu aynı zamanda benlik kaybı korkusudur.

DEB’li kişinin gerçek insan temasına özlem duyduğu, yabancı gibi hissettiği ve bir şeylere ait olmak istediğine dair iyi bilinen bir paradoksvardır – ancak aynı zamanda münzevidir, genellikle kendi arkadaşlığını başkalarınıninkine tercih eder. Paradoks, iki korku arasında ileri geri salınmasından kaynaklanmaktadır: yalnızlık ve terk edilme kaygısı ve bunun tam zıddı, bir ilişkiye kendini adaması durumunda bunalacağı, yutulacağına dair paralel bir tehlike duygusu. Bir başka sonuçsuz ilişkinin hemen ardından beni görmeye gelen elli yedi yaşındaki yazar Frank, “Sadece yalnızken gerçekten kendim olabilirim” diyordu. Böyle bir kişiye, her ikisi de tatmin edici olmayan iki alternatif arasında bir seçim sunulur: Kişi ya ilişkiyi seçer ve benliğinden vazgeçer ya da benlik duygusunu korur ancak ilişkiden –ve bazı durumlarda neredeyse tüm sosyal temastan– vazgeçer. Çözülmemiş sorun, diğer insanlarla iletişim kurarken nasıl kendisi olacağıdır. Umutsuzca bir ilişki isteyen insanlar, reddedilme korkusuyla benlik duygularını, gerçek hislerini teslim edecektir; ilişkiyi elde ettiklerinde, Trevor’ın tekrar tekrar elde ettiği gibi, bu tehlikeli benlik duygusuyla yeniden bağlantı kurmak için geri çekilebilirler. Bu dinamik genellikle en samimi eylemden, cinsel ilişkiden sonra görülür, derin çekim ve bir bütün olmanın ardından, özellikle erkeklerin yaşayabileceği bir yabancılaşma ve ayrışma dürtüsü vardır. Kişi, kendini tamamen bağlı hissetmeden, onlarca yıl bile sürebilen uzun süreli bir ilişki içinde olabilir. Kararsızlık, kişinin kendisiyle, gerçek duygularıyla kalmak ve böylece ebeveyniyle olan ilişkiyi tehlikeye atmak veya kendinin bazı kısımlarını bastırmak pahasına ilişkiye gitmek arasında bir seçim yapılması gerektiğinde bu, çocuklukta hissedilmiş duygulara dair içsel bir anıdır.

DEB’li bireyin ilişkilerinde samimiyetle ilgili kalıcı sorunların bir göstergesi, çiftin cinsel yaşamıdır – veya bunun eksikliğidir. “Yok” ve “Hangi cinsel yaşam?” bu konudaki sorgulamalarıma gelen yaygın yanıtlardan ikisi. Cinsel yakınlık eksikliği çoğu durumda karşılıklı duygusal kapanmanın kesin bir işaretidir. İlginçtir ki, bunu sadece yetişkin partnerlerden birinde DEB olan ailelerde değil, aynı zamanda hem anne hem babada

olmasa bile, bir veya daha fazla çocuğun sahip olduğu ailelerde görüyorum. İkinci durumda, anne baba arasındaki yakınlığın olmadığını gösteren bu işaret, çocuğun içinde bulunduğu duygusal yabancılaşma ve gerginlik ortamı hakkında ciltlerce şey anlatır.

Azalan cinsel heyecan da DEB’li yetişkinde görülen bir eğilimdir – özellikle erkeklerde; ardından sorumsuz bir çocuk gibi davranmaya başlar. Bu, eşinin bir anne rolüne bürünmesine yol açabilir – hayatını düzenleyen, duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir figür. DEB’li pek çok erkeğin karısı bana sanki evde fazladan bir çocuğu varmış gibi hissettiğinden dert yanmıştır – 1,78 boyunda, belki de kel ve gri sakallı. Bu anne rolüyle birlikte, ne yazık ki, azarlamanın ve dırdır etmenin giderek artan bir birleşimi ortaya çıkabilir – nitekim birçok erkeğin de bundan şikâyet ettiğini duydum. Başka bir kişinin onu kontrol etmeye çalıştığını hissetmeye verilecek tepki –bu bir eş ve endişeli olmak için meşru nedenleri olsa bile– direnmektir. 20. Bölüm’de, çoğunlukla çocuklar ve gençlerle ilgili açıklanan karşıt irade, DEB’li yetişkinin tepkilerini şekillendiren önemli bir dinamiktir. DEB’li insanların ilişkilerinde güçlü bir faktördür. Çift kendilerini kronik olarak kaygı, kontrol, direnç ve muhaliflikten oluşan yoğun çalıllıklara yakalanmış bulur. Böyle bir anne/oğul ilişkisinin sorunlarından biri, elbette, akli başında hiçbir annenin oğluya yatmak istememesidir; tabii makul derecede sağlıklı erkekler de anneleriyle yatmak istemezler. Çiftlere, gerçekten yetişkin yakınlığı istiyorlarsa, birbirlerine karşı ebeveyn/çocuk rollerini bırakmaları gerektiğini sık sık tavsiye ederim.

“İnsanlar kendi duygusal durumlarının aynada yansımasına doğru çekilirler”⁸⁶ diyerek konuya dikkat çekiyor Michael Kerr. İnsanların başkalarıyla tam olarak kendi psikolojik gelişim ve kendilerini kabul etme düzeyinde ilişkiler kuracakları artık yaygın şekilde kabul edilmektedir. Stanley Greenspan, “İnsanlar kendilerini sadece evlilik değil, birçok amaç için duygusal gelişim seviyelerine göre sıralama eğilimindedirler” diye yazıyor, “Çünkü farklı seviyelerde işlevli olan insanlar uygulamada da farklı diller konuşuyorlar... Gelişimsel açıdan birbirin-

den çok uzak insanların aslında konuşacak çok az şeyi vardır.”⁸⁷ Eşit gelişim yasası diyebileceğimiz şey, partnerlerin kendileri, birinin duygusal olarak diğerinden daha olgun olduğu mitolojisine alışsalar bile doğrudur. Böyle bir yanılsama yaratılabilir çünkü biri dünyadaki işlevlerini yerine getirme konusunda daha başarılı gibi görünebilir. DEB’li kadınlar genellikle baba kocalarının psikolojik açıdan kendilerinden daha dengeli olduğunu söyler. Belirli kriterlere göre, öyle görünebilir. Adam çalışıyor olabilir, iyi bir gelir elde ediyor olabilir ve dünyevi işler söz konusu olduğunda karısından çok daha fazla özgüvene sahip olabilir. Böyle bir ilişki incelendiğinde, mali açıdan ödüllendirici iş koca tarafından yapılsa da görünmez işbölümünün tüm duygusal sorumlulukların eşi yüklendiği ortaya çıkar. Sadece ailenin duygusal hayatını bir arada tutan kilit noktası değil, aynı zamanda kocasının endişelerini özümseme, kırılgan egosunu koruma, gücünün tamamen içsel olduğu inancıyla çalışmasını sağlama gibi gizli ve iki tarafın da bilincinde olmadığı bir göreve sahiptir. Ancak kadın herhangi bir sebeple erişilemez olduğu anda adamın kaygısı fark edilebilir. Nedeni üç günlük grip kadar küçük bir şey olabilir. Birçok eş, hastalandıklarında kocalarının hesapsızca gergin ve somurtkan bir şekilde yardımcı olmadıklarını belirtmektedir, bu da adamın endişesini –annesini veya belki de babasını erişilemez bulma konusundaki örtülü anısını– gösterir.

DEB’li bir bireyin kendisiyle aynı psikolojik büyüme düzleminde bir partner seçmesi kaçınılmazdır. DEB, tanım olarak azgelişmiş duygusal zekâ anlamına gelir, bu tür bir ilişki de yine tanım olarak, her ikisi de duygusal gelişimin oldukça erken aşamalarında sıkışmış iki kişiyle başlar. DEB ile ilgili diğer her alanda olduğu gibi, geniş bir yelpaze olacak olsa da DEB’li insanların ilişkilerinde karşılıklı olgunluk eksikliğinden kaynaklanan sorunlar hiçbir zaman önlenemez. Burada olgunluktan kastım bireyleşme derecesi, kişinin zor zamanlarda kendisine başka biri tarafından annelik veya babalık yapılmak zorunda kalmadan duygusal olarak kendini gerçekten sürdürme kapasitesidir. Gerçekten araya giriyorum çünkü birçok insan kendi-

lerine ve başkalarına, duygusal olarak kendilerine bakabilecek kapasitedeymiş gibi davranıyor ancak bunu sadece kaygılarını bastırmak pahasına yapıyorlar. Gömülü anksiyete inkâr edilemez ancak psikolojik semptomlar veya doğrudan fiziksel hastalık şeklinde kendini gösterecektir.

Neredeyse istisnasız bir başka kural, ilişki partneri seçiminizin bakım veren ebeveynlerimizle olan etkileşimlerimize göre şekillenmiş olmasıdır. Bu, yüzeysel gibi görünse de farklılıklar olası benzerliklerden çok daha ağır basar. Aile terapisti ve eğitimci Harville Hendrix, “Birçok insan, bakım verenlerine benzeyen partnerler aradığı fikrini kabullenmekte zorlanıyor” diye yazıyor. “Bilinçli düzeyde, sadece olumlu özelliklere sahip insanlar arıyorlardı – diğer şeylerin yanı sıra, nazik, sevgi dolu, iyi görünümlü, zeki ve yaratıcı insanlar... Ancak, bilinçli niyetleri ne olursa olsun, çoğu insan bakım verenlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerine sahip olan eşlerden etkilenir ve tipik olarak olumsuz özellikler daha etkilidir.”⁸⁸ Nörofizyolojik açıdan, eş seçimimiz, sağ prefrontal korteksin sinir devrelerine, özellikle orbitofrontal kısmına damgalanan erken ilişki örüntülerini yansıtır. OFK, bilinçdışı düzeyde tanıdık tepkilerini harekete geçiren birini tanıyacak ve ona doğru yaklaşacaktır. Ne de olsa bu kişi, bireyin tüm hayatı boyunca sevgisini arzuladığı kişilere çok benzeyecektir.* **Tüm potansiyel partnerler arasında –en sıcak ve en mutlu olanların yanında– en acı verici ve kafa karıştırıcı üstü kapalı anıları tetikleme olasılığı en yüksek olan birey ile evlenmek için dayanılmaz bir şekilde çekim duyarız.**

Büyüme koşullarını yaratmak için ilişkiler değişmek zorundadır. “Ben çok dayanıklı bir insan olmalıyım” diyordu dikkat eksikliği bozukluğu olan otuz üç yaşındaki Jennifer bana. “Öyle olmalıyım, yoksa evliliğimde katlanmak zorunda kaldığım şeylere katlanamazdım.” Kocasını iyi niyetli ama baskın bir karakterdi, duygusal olarak yoktu ve herhangi bir ortak danışmanlık veya terapi almaya tamamen kapalıydı. Kendini çok yal-

*Bu nedenle, çocuklukta istismara uğrayan kadınların şaşırtıcı derecede büyük bir yüzdesi, istismara meyilli erkek partnerleri seçer. Bazen acı gerçek kendini gösterdiğinde kendilerine “aptal” derler. Aptallığın bununla bir ilgisi yoktur.

nız hissediyordu. Bu şartlar altında hayatına devam edebildiğine, bir işte tutunduğuna ve biri çok belirgin şekilde DEB’li olan çocuklarını yetiştirmenin ana sorumluluğunu üstlendiğine göre çok dayanıklı olduğuna ben de katıldığımı belirttim. Ayrıca, kocasının aksine, yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varma konusunda duygusal gücünü de göstermişti. Bununla birlikte, dayanıklı olmak ile güçlü olmak arasında önemli ve göz ardı edilen bir fark vardır. Dayanıklılık içsel bir niteliktir; güç bir ilişki meselesidir. Dayanıklı biri olabilirim fakat aynı zamanda bir ilişkide güçlü ve diğerinde tamamen güçsüz olabilirim. “Bir evlilikte hangi partner bir şeylere ‘katlanmak’ zorundadır?” diye sordum. “Daha güçlü olan mı, güçsüz olan mı?” Jennifer’ın bu yükün haksız derecede ağır bir payını kabul etme isteği, her zaman olduğu gibi, çocukluğunda, köken ailesindeki statüsünün yeniden canlandırılmasıydı. Bu yükleri sorgusuz sualsiz omuzlayıp devam ettiği sürece, gelişme hedefine ve DEB örüntülerinin azalmasına doğru giden yolda çok az ilerleme sağlayabilirdi.

DEB’li olmayan partner için en şaşırtıcı sorunlardan biri, John Ratey’nin DEB’li zihnin “tarih dışı belleği” olarak adlandırdığı şeydir. Başka bir deyişle, DEB’li yetişkin (ve tabii ki DEB’li çocuk) hayatına zaman zaman önceki olaylar, hatta en son olaylar bile hiç gerçekleşmemiş gibi devam eder. DEB’li eşiniz bir gece önce size hakaret etmiş olabilir ancak ertesi sabah sizi sıcak bir gülümseme, sarılma teklifi ve sıcak, karşılıklı temas beklentisiyle karşılar. Havanızda değilsinizdir, önceki gecenin yaraları hâlâ tazedir. Reddedersiniz ve tahmin edilebileceği gibi, eşinizde reddedilmeyle harekete geçen öfke ya da geri çekilme tepkisini uyarırsınız. Tarih dışı hafızanın bir başka yönü de “öyle ya da böyle” doğasıdır. Örneğin, bir kişi bir ilişkideki iyi zamanları hatırladığında, neredeyse hiç kötü bir şey olmamış gibi olur. Ne yazık ki, tersi de doğrudur: Biri kötüleri hatırladığında, iyi de hiç yaşanmamış olabilir. Anın hissi hafızaya hükmeder. Bu bağlamda, DEB’li zihni bir televizyon ekranına çok benzer: Aynı anda iki kanal açık olamaz; biri seçildiğinde, diğerine erişilemez. Bu özellik, küçük çocukların “ya hep ya hiç” zihin durumlarının özelliğidir ve yetişkinde eksik gelişimin bir başka göstergesidir.

Tabii ki, DEB'nin nörolojik bozuklukları da bazı ekstra sıkıntılar dayatır. Dağınık ve düzensiz, verdiği sözleri unutan, konuşmaların ortasında kopan, olayları ve yıldönümlerini unutan, asabi olan ve kriz anlarında kendi içgörülerinden yoksun olabilen bir partnerle yaşamak zordur. Ancak tüm bunlar, DEB'li beynin örtülü bellek devrelerinde depolanan kaygı ve acının ilişkiye getirdiği kargaşayla karşılaştırıldığında çok az soruna neden olur.

MELEK TARAFINDAN KURTARILAN MUSA: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLİK (I)

Kişinin kendisi olabilmesi için, kendisinin ne olduğuna dair en ufak bir fikri olmamalıdır. Bu açıdan bakıldığında, hayatın gaflarının bile kendi anlam ve değeri vardır – ara sıra gidilen yan ve yanlış yolların, gecikmelerin, “alçakgönüllülüklerin”, asıl görevden uzak görevlerde boşa harcanan ciddiyetin.

FRIEDRICH NIETZSCHE, *Ecce Homo*

Ebeveynler DEB’li çocukları için tedavi aramaya geldiklerinde asıl derdim, gelişim yolunda oğullarına veya kızlarına rehberlik etmek ve onlara yardımcı olmak için en iyi konumda ve en iyi şekilde donatılmış olanların kendileri olduğunu görmelerine yardımcı olmaktır. Bunu yapabilecekleri ilkeler ve yaklaşımlar birkaç bölüme konu oldu. Benzer ilkeler yetişkin için de geçerlidir. Soru şu ki, bu yetişkin erkek veya kadında öz düzenleme, içsel motivasyon ve öz saygının gelişmesi için gerekli koşullar nelerdir? Fark, elbette, bu koşulları inşa etmenin artık bakım veren bir ebeveynin görevi olmamasıdır. Bir yetişkin, DEB’nin onu bugüne kadar talep etmekten hep alıkoyduğu destek ve besleyici ilgiyi şimdi kendi kendine sunmanın ürkütücü sorumluluğuyla karşı karşıyadır.

DEB’li yetişkin, tıpkı bir çocuk gibi, organizasyon araçlarından ve davranış değiştirme tekniklerinden daha fazlasına

ihtiyaç duyar. Bunların da kendilerine ait bir yeri olmasına rağmen, temel sorunu ele alamazlar, dolayısıyla mesele bir bireyin şu ya da bu işi veya kendi kendini atadığı bir görevi nasıl yönettiği değil, hangi ilişkide kendi benliğine karşı durduğudur. Sorun hâlâ bir ilişkinin tarafı devam etmektedir ancak bu sefer ebeveyn ve çocuk tek ve aynı kişide birleştirilmiştir.*

İnsanların kendi kendine ebeveynlik görevlerinin ilki ve en önemlisi kendini anlamak ve psikolojik destektir. Diğerleri –fiziksel bakım sorunları: basit, direkt her zaman ihmal edilen– bir sonraki bölümde tartışılacak.

1. Kendi içgörü arayışında şefkatli ilgi

Bu kitap boyunca, dikkat eksikliği bozukluğunda iyileşmeyi teşvik etmek için kullandığımız herhangi bir teknik veya tedavi yaklaşımının en gerekli temeli olarak anlamanın önemini vurguladım. Ebeveyn sevgisi doğanın o kadar bilge ve büyük bir gücüdür ki, ebeveynler çocuklarının kim olduğunu ve neyi neden yaptıklarını anlamak için kendilerini zorladıklarında, doğru kelimeler ve eylemler neredeyse kendi iradeleriyle meseleyi takip edecektir. Çocuğa karşı açık fikirli ve şefkatli bir ilgi, çocuğun ne düşündüğünü ve hissettiğini “bildiği” fikrinden vazgeçmek ve çocuğu koşulsuz olarak kabul etmek için çabalamak, geçmişteki hataların, yanlış değerlendirmelerin ve ebeveynin kendi duygusal tıkanıklıklarının neden olduğu bağlayıcı yaraları sarmaya doğru uzun bir yol kat edecektir. Bu tür tutumlar, DEB’li yetişkin kendini iyileştirme yolculuğuna çıktığında da bir o kadar önemlidir.

Kendine karşı yeni bir görüş geliştirmek kolay bir iş değildir çünkü ömür boyu süregelen bir şartlanmaya zerresine kadar aykırıdır. Bu sözde olumlu düşünme meselesi ya da “Bugün kendime karşı daha nazik olacağım” gibi yeminlerle örnek-

*İnsanlar bazen meşhur “içsel çocuğu” kastedip etmediğimi merak eder. Tam olarak değil. Bu ifade bana çok üzücü geliyor, sanki kişi canlı bir mezarmış ve içinde de kapana kısılmış, acınası küçük bir yaratık varmış gibi. Ancak bununla kişinin karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlarına, az gelişmiş duygusal becerilerine ve örtülü hafızanın etkisiyle şekillenmiş nörolojik devrelere atıfta bulunuyorsak, biraz gerçeklik payı da yok değil.

lenen naif olumlamalar meselesi değildir, yavaş yavaş, uzun zaman önce tamamen zorunluluktan inşa edilen savunmaların dökülmesini gerektirir, örtülü belleğe gömülü kaygılardan kurulu savunmaların. İhtiyaç duyulan şey hem benliği kabul etme arzusu hem de dürüst görünme cesaretidir. Bunun ötesinde, DEB’li yetişkin de kendini anlama becerilerini kazanmak zorundadır, bunlardan ilki, kendisine karşı eleştirel, yargılayıcı bir yorum yaptığında fark etme, kaygı tarafından ele geçirildiğinde fark etme, davranışlarının uzun vadeli hedefiyle ne zaman hemfikir olmadığını fark etme becerisidir. Ebeveyn fark eder ve davranışındaki anlamları, neyin dışı vurulduğunu, davranışının Mors kodunda hangi mesajları iletmeye çalıştığını sorar – ebeveynlerin çocukları konusunda sormaları gerektiği gibi.

Kişi fark eder ve yavaş yavaş davranışı yargılamamayı, onu yönlendiren duyguları kabul etmeyi öğrenir. “Ben en büyük düşmanım” diye şikâyet edecektir biri. “Başkalarının ne düşündüğü neden bu kadar umurumda?” Ya da “Asla işe yaramadığını bildiğim halde neden böyle bir şey yapayım ki?” Şefkatli bir ilgi tonuyla sorulan bu tür sorular, bulanık ve karanlık olan çok şeyi aydınlatmaya yardımcı olabilir. Çoğu zaman bunlar soru bile değildir. Sabırsız ve kendini kınayan ifadelerdir. “Başkalarının ne düşündüğünü neden bu kadar önemsiyorum” bu durumda bir yargıydı: “Bende çok yanlış olan bir şey var. Başkalarının fikirlerinden bu kadar korkmamam gerektiğini bilmem gerek.” Tonda 180 derecelik bir dönüş ve sadece kelimelerdeki küçük bir değişiklik bunu verimli bir soruşturmaya dönüştürebilir: “Neden başkalarını memnun etme konusunda bu kadar endişe duyduğumu anlamayı çok isterim.” Her zaman geçerli bir neden vardır ya da belirli bir tutum veya davranış ilk benimsendiğinde vardı. Anladığımız şeyi bırakabiliriz; kendimizin bize gizli kalan ve gücünü idrak edemediğimiz yönlerimize en vahşi biçimde sarılırız. Bir kişi, kendisine soru yönelttiği tonun farkına varmayı öğrenir: kendime karşı bir engizisyon mu yoksa yararlı, içgörü odaklı bir görüşme mi yapıyorum?

Bu tür işler bir gecede başarılmaz. “Sorunlarınızı geliştirmeniz ve mevcut durumunuza ulaşmanız ne kadar sürdü?” DEB’li,

tercihen ofisten ayrılmadan önce her şeyi aynı anda düzeltmek için acele eden danışanıma sorarım bu soruyu. Genellikle cevap 30,40 yıldır. “İşleri tersine çevirmek için bu sürenin en azından makul bir kısmının gerekebileceğini kabul edebilir miyiz?”

2. Kendini kabul etme: Suçluluk ve kaygıya hoşgörüyle bakmak

Kendini kabul etmek “uçan pasta” gibi soyut bir kavram değildir çünkü etrafta yüzen, kabul edilmek için yalvaran soyut bir benlik yoktur. Benlik kendimizi deneyimlediğimiz gibidir: Bir an mutlu, bir sonraki an endişeli; sabah kendinden emin, suçlu ve öğleden sonra utanç duyan; şimdi verici sonra muhtaçtır. Sorun, bu değişen ve çelişkili duygulara sahip olmamız değil, sorun onlara karşı çok şartlı bir tutum sergilememizdir. Bazılarına tutunmak, diğerlerini uzaklaştırmak isteriz. Bunda, çocukken, dünyamızdaki yetişkinler sadece kişiliklerimizin onlar için rahatsızlık tetiklemeyen yönlerini görmeyi tercih eden ebeveynlerimizi birebir yansıtırız. Yani kendini kabul etmek, hayatımızın her anında kendini beğenmek hatta hayranlık duymak anlamına gelmez ancak bizi rahatsız eden duygular da dahil olmak üzere tüm duygularımıza hoşgörüyle bakmak anlamına gelir.

Suçluluk, DEB’li bir yetişkinin kaçmak için ormanlarda sürüneceği bir duyguya çok değerli bir örnektir. İnsanların psikolojik güvenliklerinin ne pahasına olursa olsun suçluluk duygusundan kaçınmada değil, bununla yaşamayı öğrenmede yattığını anlamaları bazen zordur. “Ben insanları memnun etmeye çalışan biriyim” ifadesi DEB’li yetişkinlerin rutin kendini tanımlamasıdır. “Her zaman karşımdakinin benden ne isteyebileceğinin bilincindeyimdir. Birini hayal kırıklığına uğrattıysam kendimi suçlu hissederim. Asla hayır diyemem.” Ya da, “**Ben herkesin derdini anlatmak için çağırdığı bir insanım. Ama bunu kendim yapamam.**” Dünyada hayal edebileceğimden çok daha fazla acı çeken insanları düşünerek kendimi suçlu hissederim. Benim yardıma ihtiyacım olmamalı.”

Suçluluk duygusunu yok etmek için çabalamanın makul

olmaktan ne kadar uzak olduğunu göstermek için, Kutsal Kitap'ta bulunmayan bebek Musa'nın eski bir Yahudi efsanesini hatırlamayı yararlı buluyorum.⁸⁹ Kutsal Kitap'ın göç hikâyesine göre, Musa'nın kaderinde İbrani köleleri Mısır esaretinin dışına çıkarmak vardı. Firavun'un zalim bir fermanına ilahi alay gibi, yeni doğan Musa, Firavun'un kızı tarafından kraliyet sarayına kabul edilir. Efsaneye göre, imparatorluk kâhinleri çocuğun bir gün kraliyet otoritesine meydan okuyacağını kehanet eder. Onu ölümcül bir teste sokmaya karar verilir. Krallık hırsının simgesi olan bir oniks taşı, parlayan bir kömür közüyle birlikte bebek Musa'nın önüne konur. Eğer taşı eline alacak olursa katledilecektir. Hiç kimse tarafından görülemeyen melek Cebrail, arkasında koruyucusu olarak durmaktadır. "Musa elini oniks taşına doğru uzatır ve onu eline almaya çalışır fakat melek Cebrail bebeğin elini taştan uzaklaştırıp sıcak kömürün üzerine koyar, kömür çocuğun elini yakar, kömürü kaldırır ve ağzına götürür, dudaklarının ve dilinin bir kısmını yakar. Hayatı boyunca konuşması ve dili yavaşlayacaktır."

İnsanlar meleğin Musa'nın kurtarıcısı olduğunu kolayca görürler. Her ne kadar çocuğun sakat kalmasına neden olsa da bu şartlar altında Cebrail'in başka alternatifi yoktur. Suçluluk duygusu da hayatta kalma bağlamında aynı rolü oynar. O bir koruyucudur. Yetişkin dünyası, istemeden de olsa, bir bebeğin veya çocuğun kendi arzularının, duygularının ve tercihlerinin bazı kısımlarını bastırmasını gerektirdiğinde, çocuk kendisini otomatik olarak uymaya zorlayacak bazı iç mekanizmalar geliştirmek zorundadır. Bunu yapmamanın cezası, ebeveyni hayal kırıklığına uğratmanın, ebeveynden kopma duygusunun kaygısını çekmektir. Suçluluk bu iç mekanizmalardan biri olarak ortaya çıkar. Çocuğun elini oniks taşından, kendi temel dürtülerinden uzaklaştırır ve ağzına kömürü –ebeveyn tarafından kabul edilebilir duyguları– getirmesini sağlar. Çocuk incinmiştir ancak ebeveynle vazgeçilmez ilişki korunur.

Suçluluk, sadece bir uyarıcı ve tek bir tepkinin farkında olduğu için takıntı derecesinde karardır. Uyarıcı şudur: Siz, çocuk veya yetişkin, kendiniz için başka birini hayal kırıklığına uğratabi-

lecek bir şey yapmak istersiniz? Bu, çalmak gibi gerçek bir kabahat veya temel dürtülerinize uygun hareket etme arzusu, belki de ebeveynin sizde hoş göremeyeceği gerçek bir duyguyu ifade etmek olabilir. Suçluluk aradaki farkı anlamaz. Hem yanlış bir şey hem de kendini ifade etme için size aynı lakabı takar: Bencil. Ayrıca geçmiş ve şimdiki zaman arasında da ayırım yapamaz. Eş, arkadaş, doktor, kasap, fırıncı, bilgisayar üreticisi gibi unsurlarla olan bugünkü etkileşimlerinize yerine, sadece bakım verenlerinizle olan erken dönem ilişkilerinizi görür.

Suçluluk, hizmetlerinin artık gerekli olmadığını kavrayamaz. Etrafta dolanıp bizi rahatsız eder. Bizim sorunumuz bundan korkmamız. Ondan kurtulmak istiyoruz. İtaat edeceğim. Seni yok etmek için her şeyi yaparım. Yeter ki git buradan. Suçluluk duygusu içinde iyi niyetli –bir hataya aşırı derecede sadık– bir arkadaş görseydik buna yer açardık. Tek notalık uyarı şarkısını dinlerdik, bencil olma ama onun melodisiyle dans etmemiz gerekip gerekmediğine bilinçli olarak karar verirdik. Evet, teşekkür ederim, ne demek istediğini anlıyorum. Elbette isterseniz burada kalın ama sadece yetişkin beyin devrelerimin başka birine gerçekten zarar verip vermediğimi veya sadece meşru ihtiyaçlarıma hizmet edip etmediğimi yargılamasına izin vereceğim.

İnsanlar suçluluğu kabul etmeyi fakat mesajını kendileri yargılamayı öğrenseler daha iyi olur. Aksi halde bir yararı olmaz. Kablo bağlantıları karmaşık bir şekilde yapılmış örtülü bellek devrelerinin sesiyle konuşur. Bir kişi ondan zorla kurtulamaz ve sessizliğini ancak geçici olarak, itaat ederek satın alabilir. Bunu, kendine bakım becerisini geliştirmeye dair bir işaret olarak da karşılayabilir. En azından büyümenin başlangıcında, eğer kişi suçluluk hissetmiyorsa, muhtemelen en gerçek benliğini görmezden geliyordu.

Kendini ortaya koyma konusundaki kaygı, DEB’li insanlar için de aynı şekilde işler. Yaklaşık yirmi yıldır partneriyle birlikte yaşayan kırklı yaşlarında eşcinsel bir adam olan John, yaklaşık altı aydır DEB tedavisi için ilaç kullanıyor. John’un teşhis konulduğundan beri yaptığı psikolojik çalışmalar, eşinden giderek daha bağımsız hissetmesine yardımcı oluyor. “Eskiden

ne yapmak istediğimi hiç düşünmezdim” diyor. “Hep George ne isterse oydu. Şimdi kendi düşüncelerim var ama ne zaman onlara göre hareket etmek istesem, hatta sadece ifade etmek istesem, kendimi çok endişeli hissediyorum. Nefes alışım sıkışıyor ve kaslarım geriliyor.” Onu tebrik ettim. George ile olan ilişkisinde, yaklaşık yirmi yıldır endişesinin farkında değildi çünkü kendine bağımsız bir nefes almak için bile bir fırsat vermemişti. Kendini ortaya koymanın otomatik bir sonucu olan kaygısı, kendini keşfetme çabalarında ileriye doğru büyük bir adım attı. **John eğer endişeli duygularıyla birlikte yaşamaya dayanabilirse,* onlardan kaçmak yerine onları hoş karşılayabilirse, büyüme devam edecektir.**

Aslında DEB’li birçok insanın, özellikle bağımlılıkları ve zorlandıkları çeşitli şeyler söz konusu olduğunda, bencilce davrandığını kabul etmek çelişkili görünebilir. Suçluluk ve kaygının engelleyici etkisi hakkında az önce söylenenlerle bu nasıl uyumlu olabilir? Hayatımın bazı önemli alanlarında –hepsinde değil– her zaman en gerçek benliğimi bastıran, insanları memnun eden biri olduğuma yemin edebilirim. Ayrıca davranışlarım sıklıkla bir öz saygının etkisindeydi. Çekirdek benlik –en derin dürtüler– ne kadar bastırılırsa, yüzeysel, çocuksu, anında tatmin dürtülerini ve arzularını tatmin ederek telafi etme girişimleri o kadar zorlayıcıdır.

3. Kendinizi bulduğunuz yer için kendinizi cezalandırmayın

İyileşme yönünde daha ileri gitmek istiyorsanız, yol boyunca nerede olursanız olun kendinizi cezalandırmıyorsunuz. Oraya daha hızlı vardığınız için kendinizi azarlamıyorsunuz.

“Hayatımda ne kadar zamanı boşa harcadığıma inanamıyorum” DEB’li yetişkin tarafından dile getirilen öz yargılar arasında sıklıkla duyulan bir nakarattır. “Burada 40’lı yaşlarımda,

*Burada kronik bir anksiyete durumuna ya da akut panik ataklara değil, John’un otomatik olarak kendini ortaya koyma durumunun etrafında yaşadığı belirli ve tanımlanabilir, endişeli duygulara atıfta bulunuyorum. Bununla birlikte, diğer, daha şiddetli anksiyete durumlarını olumlu gelişim belirtileri olarak karşılamalarını kimseye tavsiye etmem.

ergenlik dönemimde öğrenmiş olmam gereken şeyleri öğreniyorum.” Ben de on, yirmi, otuz yıl önce, o zamandan bugüne – özellikle de nispeten yakın zamanda– öğrendiklerimi biliyor olmayı dilerdim. Ama yapmadım. Eğer yapabilseydim, yapardım. Bu kadar basit. Kendimi bir kurban olarak görmek için bir nedenim yok, bu nörofizyolojimi veya kişiliğimi şekillendiren koşulları seçmedim, ki bunlar aynı şey. Kişi ancak farkında olduğunda ve uyandığında seçim yapabilir, daha önce değil.

Uyanış ani değildir. Kademelidir ve aşamalar halinde gerçekleşir. Birisi yan yollardan aşağı inmiş, birçok çıkmaz koridor da uyurgezerlik yapmış olabilir. Her hatanın bedelini o ödüyor ve ne yazık ki diğerleri de. Bunların hiçbirisi önlenemezdi, hepsi sadece doğru yönü bulması için değil, aynı zamanda bulduğunu bilmesi için de olmak zorundaydı. Yolculuk o zaman bile bitmedi ve kendini bir kez daha kaybolmuş bulabilir. Nietzsche’yi başka sözcüklerle ifade etmek gerekirse, yanlış dönüşlerin ve yan yolların bile bir anlamı ve amacı vardır, sadece bize kendi yolumuzun hangi şekilde yalan söylemediğini öğretmek için bile olsa.

4. Bir rehber seçmek: Psikoterapi ve danışmanlık

DEB’li kişi, tanı konulduğunda yaşı kaç olursa olsun, hayatı boyunca düşük öz saygı ve duygusal acıyla yaşamıştır. Davranışlarının çoğu beyhudedir ve acıyı öldürmek için çok zekiçe gizlenmiş girişimler değildir. Ama acı öldürülemez; söyleyeceklerinin dinlenmesi gerekiyor. Anlatacak bir hikâyesi ve öğretecek dersleri var. Kendi kendine ebeveynlik projesinde, bu, yetişkinin en büyük zorluk olmadan kendisi için sağlayamayacağı temel bir hizmettir. Sevgi dolu bir anne ve baba, çocuğuyla vakit geçirmek, hikâyesini dinlemek, duygularını ifade etmesine yardımcı olmak, duygularını yansıtmak için kendilerini erişilebilir hale getirebilir ancak yetişkinin bir ebeveyn ikamesi bulması gerekir. Bu tür işleri yapmak için eğitilen insanlar, danışmanlar ve psikoterapistlerdir. DEB ile ilgili sorunlarının bir profesyonelin rehberliğinde psikolojik çalışma olmadan ele alı-

nabileceğini uman yetişkinler, çoğu durumda kendilerini başarsızlığa hazırlamaktadırlar.

Psikoterapi ve danışmanlığın amacı, terapistin “hastayı” iyileştirmesi ya da hayatıyla ilgili ne yapması gerektiğini tavsiye etmesi değildir. Amaç olgunlaşmak ve bireyleşmek, kendi başına kendine saygılı bir insan olmaktır. Başka bir deyişle, amaç gelişmek için “tedavi” olmak değildir. Terapistin rolü, kısmen, bireyin kendini daha net bir şekilde yansıtabileceği ve kendi üzerinde düşünmesine yardımcı olacak konuşan bir aynadır. Gerekli becerileri elde edene kadar, ayna olmadan ruhunu kendi gözlerinden daha fazla göremez. Terapist, Carl Rogers’ın koşulsuz olumlu saygı dediği tavrı danışanına sunabilmelidir. İngiliz psikiyatr ve psikanalist Anthony Storr şöyle yazıyor: “Bir kişi en derin duygularını ifade etmeye ve onlarla iletişime geçmeye teşvik edildiğinde, reddedilmeyeceği, eleştirilmeyeceği ve farklı olmasının beklenmeyeceğini bilmenin güveniyle, zihinde genellikle bir tür yeniden düzenleme veya sıralama süreci meydana gelir, bu da bir huzur duygusunu beraberinde getirir; hakikat kuyusunun derinliklerine gerçekten ulaşıldığı duygusu.”⁹⁰

Kişi kimden yardım istemeli? Ne yazık ki, yetkin ve şefkatli danışmanlık bulma sorunu, yaşadığım ve çalıştığım bu işin merkezi olan Kuzey Amerika kıtasında da had safhadadır. İlk olarak, psikologlar ve psikiyatrlar arasındaki farklar hakkında insanlarda bir kafa karışıklığı var.

Her ikisi de zihin sorunlarıyla uğraşırken, iki mesleğin aldığı eğitim belirgin bir şekilde farklıdır. Psikologların aldığı akademik eğitim daha çok çocukluktan itibaren insan zihninin gelişimi, potansiyel bozukluklarının kökleri ve doğrudan danışmanlık deneyimiyle ilgili bir içeriğe sahip olsa da her psikoloğun aldığı eğitimin bütün bunları içereceğine dair bir garanti yoktur. Psikologlar, doktor olmadıkları için, ilaç yazamazlar ve hizmetleri genellikle tıbbi planlar kapsamında değildir ancak bazı sigortaların kapsamı genişletilirse psikolojik hizmetleri de içerir.

Terapinin finansal tarafı karmaşıktır. Psikoterapistler ta-

rafından alınan ücretlerin birçok bütçe için yüksek, hatta karşılanması imkânsız olabileceği doğrudur. Diğer birçok insan için bu bir seçim ve öncelik meselesidir. Psikoterapiye ihtiyacım olduğunu kabul etmeye direndiğim dönemde finansal boyutunun, psikoterapinin değerini kabul ettiğim döneme göre çok daha yüksek görüldüğünü kendimden biliyorum. Direnç, kişinin bir sorunu olduğunu inkâr ederek, kişisel duygusal ihtiyaçlara ve psikolojik büyümeye yeterince yüksek bir değer veremeyerek ve terapinin herhangi bir işe yaramaz olduğuna dair kötümser bir inançla birleşir.

Hastaneye yatmayı gerektirecek derecede ağır depresyon ya da diğer karmaşık ruhsal bozukluklar dışında, hastalarımı psikiyatrya yönlendirmek konusunda isteksizimdir. Söz konusu bireysel psikiyatrların yetenekleri veya niyetleri değil, psikiyatrinin geldiği noktanın durumu ve psikiyatrik ihtisasın gelecekteki uygulayıcılara sağladığı eğitim türüdür. ABD’li bir psikiyatrin, *Psychiatry News*’in 1996’daki bir sayısında şöyle yazdığı gibi: “Günümüzün psikiyatri ihtisas mezunlarının çoğu, insan organizmasını çevresel ve ilişki stresi bağlamında anlamak hakkında hiçbir ipucuna sahip değildir.” Bunun yerine, dar kapsamlı biyoloji ve bunun farmakolojik yollarla manipüle edilmesi üzerinde duruluyor. Antonio Damasio, “Tıp öğrencilerinin psikopatolojiyi normal psikoloji öğretilmeden öğrendiklerini farketmek çok şaşırtıcı” diyor.⁹¹

Psikiyatri, tıbbi hastalık ve tedavi modelini kabul etme eğilimindedir. Psikiyatrlara yapılan birçok ziyarete rağmen, insanlar genellikle yaşamlarında depresyon, dikkat eksikliği, anksiyete veya panik sorunlarına yol açan çok temel konuların hiçbirinin konuşulmadığını veya sadece yüzeysel bir şekilde değinildiğini bildirmektedir. Tıbbi modelde, hasta doktora semptomları sunar; doktor gerekli bilgileri alarak tanıyı koyar ve tedaviyi reçete eder, tedaviyi yönetir veya uygular. Bu yaklaşım kırık bir ke-mikte işe yarar ancak yaralı bir ruhta yaramaz, iltihaplı bir apandisitte işe yarar fakat iltihaplı duygularda yaramaz. Dikkat eksikliği bozukluğu gibi karmaşık bir gelişimsel sorun için, farmakolojik tedavinin dar alanı dışında tıbbi model yetersiz ve uygunsuzdur.

O zaman hiçbir psikiyatrin psikoterapiyi nasıl sağlayacağını bilmediği veya tüm psikologların bildiği anlamını mı çıkarmalıyız? Böyle bir genelleme yapılamaz. Şahsen yaklaşımını yararlı bulduğum bir psikiyatrden danışmanlık aldım ve diğer yandan yetkinliğine saygı duyamadığım psikologları tanıdım. Hiçbir resmi eğitim ve hiçbir diploma, iyi bir psikoterapist olmak için gerekli nitelikleri tek başına insanın kafasına sokamaz: empati, doğruluk, şefkat, dürüstlük, içgörü ve beceri. Ne doktor ne de psikolog olan bazı mükemmel psikoterapistler vardır.

DEB'li yetişkinler için sorunu daha da karmaşıktır, daha yaygın beyin ve zihnin bozuklukları arasında, dikkat eksikliğinin muhtemelen en az anlaşılan ve en sık göz ardı edilen veya tanınmayan olmasıdır. Hakkında en az fikir birliği olan, en kısıtlı yaygın konuşulan kelime dağarcığına sahip olan ve üzerinde en çok tartışılır.

Her şeyin eşit olması, hangi profesyonel arka plandan olursa olsun potansiyel terapistin DEB hakkında bilgili olmasına yardımcı olur. Daha da önemlisi, insanları ve her şeyden önce onu ve kendisini bilmesidir. En iyi akredite akademik öğrenme, kendi bitmemiş psikolojik işlerini halletmemiş ruh sağlığı profesyonellerinin ağızlarından çıkarılan tehlikeli saçmalıklar olmaya devam ediyor. Eğer kendi kendilerine böyle bir durumları olduğunu inkâr ediyorlarsa daha da kötü. Kimsede yok. Seçtiği çalışma alanı olarak ruh sağlığı alanına giren hiç kimse duygusal sorunlardan arınmış olmaz.

Her türlü profesyonel eğitim arasında, DEB'de fayda sağlama olasılığının en yüksek olduğunu düşündüğüm, aile terapistidir. Yetenekli aile terapisti, insanların işlev bozukluklarına ve zor duygularına odaklanıp kalmaz. Danışanlarının acı verici duyguları kabul etmelerine yardımcı olur, aynı zamanda sorunlarını parçası oldukları birden fazla kuşağı içeren aile sistemi bağlamında görmelerine katkıda bulunur. İnsanları, bu duyguların partnerlerinin, arkadaşlarının veya iş arkadaşlarının başarısızlıklarından veya kötü iradesinden kaynaklandığını hayal etmek yerine kendi duygularının sorumluluğunu almaya teşvik eder – bir danışanın mağduriyet gardırobunu ortaya dök-

mesine izin veren özgürleştirici bir bakış açısı.

Aile terapisi ayrıca bireylerin duygusal deneyimlerini hayatlarının iç içe geçtiği diğer önemli aile bireylerine bağlayan görünmez kabloları görmelerine yardımcı olur ancak bu mutlaka tüm ailenin katılması anlamına gelmez – aslında, ebeveynlerin çocuklarını yanlarında götürmeleri genellikle yararlı değildir. Aile terapisi, terapistin yaklaşımını, sahip olduğu eğitimi ifade eder. Tek bir yetişkin tek başına bir aile terapistiyle görüşebilir; çiftler söz konusu olduğunda, her ikisi de katılır.

İyi psikoterapi için en iyi rehber muhtemelen ağızdan ağıza yayılmasıdır. Birçok yerde, bu tür profesyonelleri bulmak, herkesin dediğine göre, samanlıklarda iğne bulmak kadar zordur ancak aramaya devam edilirse yardımı dokunur.

Sonunda mesele kişinin, terapistin karşısında nasıl hissettiğine bağlıdır. DEB’li insanlar, saygı duymak bir yana içgüdüsel duygularının farkına varmakta bile zorlanma eğilimindedirler. Yine de içgüdüler en iyi rehberdir. Kendilerine yardım edilmediğinin, hatta olumsuz bir deneyim yaşadıklarını hissettiklerinin farkına vardıktan uzun süre sonra, aylarca veya yıllarca belirli bir psikiyatr, psikolog veya başka bir terapistle kalan danışanlarla sık sık karşılaştım. O yaşlı hizmetkârlardan duydukları korku, suçluluk ve endişe onları orada tutuyordu. Suçluluk ve endişeyle kalıp terapisti terketmek daha iyidir.

FİZİKSEL VE RUHSAL ÇEVRE: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLIK (II)

Beynin en iyi şekilde çalışması ve bireyin en yüksek potansiyelini yerine getirmesi için yalnız olma becerisinin bir miktar geliştirilmesi gerekir. İnsanoğlu kendisinin en derin ihtiyaç ve duygularına kolayca yabancılaşır. Öğrenmek, düşünmek, yenilik ve kişinin kendi iç dünyasıyla iletişimini sürdürmek yalnızlık sayesinde kolaylaşır.

ANTHONY STORR, *Bir Başına*

Semptomlarını ilaçla kontrol etmekten daha fazlasını yapmayı uman, dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinin, bir ebeveynin bir çocuğa bakacağı gibi kendine bakmayı öğrenmesi gerekir. Beyninin dönüp duran akıntılarına kapılmış, hayatı boyunca otomatik pilota bağlanmış, günlük varoluşun ayrıntılarına takılıp kalmış; daha akli başında, daha kendine bağlı bir varoluş için ihtiyaçlarının ne olacağı hakkında çok az şey düşünmüştür. Zaman bir elek içinden yansıyan güneş ışığı gibi dağılmıştır.

İyi bir ebeveyn, çocuğunun gün boyunca yaşamasını sağlamaktan fazlasını yapar. Çocuğun, şimdiki zaman kadar gelecek tarafından dikte edilen ihtiyaçları olan, gelişim içinde bir yaşam olduğunun ayırdındadır. DEB'li yetişkinler, John Rattay'nin dediği gibi gelecekte kendilerini hatırlayamazlar. Genellikle gerçek doğalarına uygun olarak büyümek ve gelişmek

için hangi koşullara ihtiyaç duyduklarını düşünmemişlerdir. Yetişkinlerden kendilerini ebeveynlik becerilerini ve kendilerine ayırdıkları ilgiyi ölçen basit bir ölçeğe göre derecelendirmelerini istediğimde, puanlar düşük olma eğilimindedir – o kadar skandal bir şekilde düşüktür ki, birçok danışanıma, eğer gerçekten onlar tarafından ebeveynlik yapılan talihsiz çocuk olsalardı, çocuk koruma yetkililerini uyarmaktan başka seçeneğim kalmayacağını söylemişimdir. (Beni dizginleyen tek şey böyle bir şey yapacak olursam önce kendimi ele vermem gerekeceği gerçeği.)

Önceki bölümde gördüğümüz gibi, kendini anlama ve kendini kabul etme, kendi büyümesini teşvik etmek isteyen yetişkinin ilk sorumluluğudur, bu da aslında herhangi bir ebeveynin bir çocuğa karşı sorumluluğundan farklı değildir. Kendi kendine ebeveynliğin diğer yönleri de vicdanlı ebeveynlerin çocuklarına verdiği bakımla paralellik taşır. Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkin, bu dünyaya taşıdığı doğuştan gelen mizaç hassasiyetini kaybetmemiştir. En az çocuklarda olduğu kadar, içinde bulunduğu ortamdaki koşullar duyguları ve düşünce süreçleri üzerinde doğrudan ve büyük bir etkiye sahip olmaya devam ediyor – gerçeklikten kurtarılmış bir yaratılmış gibi, bedeni ve ruhu beslemeye ihtiyaç hissetmeden devam etme konusunda ustalaşmış olsa bile.

Doğru koşullar olmadan, beyin yeni devreler veya zihinde dünya ve benlik ile ilişki kurmak için yeni yollar geliştiremez. Bir insan kendi etrafında sürdürdüğü kaosun ortasında akıllı başında kalamaz. Peki, gelişme için gerekli çevre koşulları nelerdir?

1. Fiziksel Alan

İlk olarak, nasıl yaşanılacağı konusunda bilinçli bir seçim yapın. Bir insan odasındaki afet bölgesine bakabilir ve bilinçli olarak bu konuda hiçbir şey yapmamaya karar verebilir. Burada şöyle olmalı diye bir şey yok, hatta olmamalı da. Karşıt irade, baskıya karşı otomatik direnç, başkalarının komutları kadar kendinden gelen diktelere yanıt olarak da ortaya çıkacaktır. Bir gen-

ce vereceği özerklik ile en az aynı derecede bir özerkliği kendine de tanınması gerekir. Zihninin dağınıklık tarafından ezilmesi için bazı fiziksel alanları temizlemek bir görev değildir fakat uzun vadeli hedef gelişme ise yapılması mantıklı bir şeydir. Eğer yapmamayı seçerse, yine de seçimin sonuçlarının farkında olmaya yardımcı olur.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinin, kapladığı fiziksel alanın zihnini uyumlu hale getirme veya dağıtma konusunda yardımcı olabileceğini bilmesi gerekir. Her ne kadar DEB'li yetişkinlerin birçoğu, etraflarındaki fiziksel kaosun ortasında iyi çalıştıklarını iddia etse de gerçekte öyle hassastırlar ki bundan etkilenmemeleri imkânsızdır. Fiziksel ortamlarına saygı göstermeyi ihmal etmeleri, kendilerini ihmal etmeleri anlamına gelir.

Gerekirse, kendine küçük, kademeli hedefler belirleyebilir. Mevcut kapasitelerin ötesinde olabilecek bir şeyi başarmaya çalışmak cesaret kırıcıdır. DEB'li beyin, çok parçalı bir görev tarafından boğulmuş durumda. Nereye döneceğini bilmiyor ve ya hep ya hiç zihniyeti her şeyin bir an önce yapılmasını talep ediyor. Bir an önce hiçbir şey yapılmasına gerek yok. Bence en iyi plan, herhangi bir görevin bitirilmesinde ısrar etmek değil, çalışmak için katı bir zaman sınırı koymaktır. Belirlenen süre bittiğinde, dur. Bu, sonunda, yerden kıyafetleri toplamak veya bir köşedeki tozlu dergileri sıralamak gibi garip ve doğal olmayan ritüelleri gerçekleştirirken kişinin gerçekte ne yaptığını daha iyi takdir etmesine yolaçacaktır.

Bu görev, diğerleri gibi, başarısızlığı tolere etmeyi öğrenmeyi gerektirir. DEB'li yetişkinin yaşadığı birçok aksilik ona mutlaka başarısızlığa dayanmayı değil, sadece kalıcı olarak hayal kırıklığına uğramayı öğretmiştir. Fiziksel düzeni korumak diğer insanlar için zor bir angarya olmayabilir ancak DEB'li yetişkin, bir süre daha başarısız olmaya devam edeceğini en baştan kabul edebilir. Bunun bir önemi yoktur. Çabanın kendisi, uzun vadede, zihin üzerinde organize edici bir etkiye sahiptir.

2. Uyku Hijyeni

DEB'li yetişkin genellikle bir gece kuşudur. Geç saatlere kadar ayakta kalma eğiliminin kökeni net değil ancak DEB'li çocukları gözlemleyerek bir şeyler öğrenebileceğimize inanıyorum.

Dikkat eksikliği bozukluğu olan bir çocuğu sabahları uyandırmak zor olabilir ancak akşamları onu yatağa yatırmamanın imkânı yoktur. Sorunun ayrılık kaygısı olduğuna inanıyorum çünkü aynı çocuğun duygusal olarak daha güvende hissettiğinde yatma zamanı konusunda çok daha işbirlikçi olduğunu gördüm. Yıllar boyunca kendi deneyimimi merakla not ettim, karımla olan ilişkim hakkında daha az gerginlik ve endişe hissettiğim zamanlarda, geç saatlere kadar uyuma eğilimim daha azdı.

DEB'li yetişkinin içindeki bir korku, onu yatağa gidip ışığı kapatmaktan alıkoyar. Korku, birkaç dakika bile olsa kişinin zihniyle yalnız kalma korkusudur. Kitap elimden düşene kadar okurdum ve saatler sonra uyanırdım, hâlâ gözlüklerim takılı ve lamba hâlâ yanıyor olurdu. DEB'li birçok kişi aynı yatma zamanı rutininin tarif ediyor. **Zihinle baş başa kalma korkusu,** inanıyorum ki, bebeklik döneminde ebeveynle temastan kopan kendini bulmayla ilgili örtülü bir hatırasıdır. Bu durumdaki bir bebek yoğun bir sıkıntı hisseder ve bu sıkıntıyı hissetmemek için başka bir zihinsel veya fiziksel nesnenin ilişki kurmasını sağlardı. Bu nedenle küçük çocuklar saç veya cinsel organ gibi vücut kısımlarına otomatik olarak tutunmaya başlar. Bu örtülü hafızayı yeniden etkinleştirmenin bilinçsiz korkusu, yetişkinin herhangi bir şaşırtmaca yapmadan uyumaya karşı isteksizlik duymasına yol açar.

Bu duruma katkıda bulunan bir faktör de, dikkati kolayca dağılan **DEB'li zihnin, günün sesleri ve izinsiz girişleri azaldığında ve diğer herkes yattığında odaklanmayı daha kolay bulmasıdır.** Birçok yetişkin bana bunun en iyi işlerini yaptıkları veya okumak ya da dinlenebilmek için yeterince huzurlu hissettikleri zaman olduğunu söylemiştir.

Sorun, elbette, uykunun beynin hassas nörolojik uyanıklık ve dikkat aygıtını yenilemesi için gerekli olmasıdır. Uyku sırasında da zihin, uyanma saatlerindeki olayları birleştirir. Anthony Storr, “Her gece rüyaların çılgın dünyasına girmek muhtemelen tam olarak anlayamayacağımız şekilde akıl sağlığını destekliyor” diyor. “Rüyalarda sıradan zihinsel işleyiş üzerinde yararlı bir etkiye sahip olan bir tür tarama veya yeniden programlamanın gerçekleştiği açıktır.”⁹² Bu kadarı belki de kendini belli eder ancak DEB’li yetişkin, disiplinsiz uyku düzenini; duygusal durumunu, uyanıklığını ve dikkat kapasitesini baltalayan bir unsur değil, onun yerine bozukluğun bir “belirtisi” olarak görme eğilimindedir.

3. Beslenme

Ebeveyn, çocuğa gerginlik içermeyen bir ortamda, yavaş yavaş tüketilmesi gereken besleyici ve çekici yemekler sunmak ister. Bu kendi kendine ebeveynlik noktasında zorlanan yetişkinlerin çoğu, çaresizlik içinde pes etmektedir. Yemekler düzenli değildir, besleyiciliği düşünülerek planlanmamıştır ve yenmekten ziyade yutulmaktadır.

DEB’li çocuk veya yetişkin sadece dış ortama değil, aynı zamanda iç ortama da aşırı derecede duyarlıdır. Beynin biyokimyası hakkında endişeleniyorsak, vücudun biyokimyası hakkında da endişelenmeliyiz: Her ikisinin de sağlığı için, doğru beslenme vazgeçilmezdir. DEB’li çocuk kan şekeri çok düşük olduğunda tamamen dağılır, çok yüksek olduğunda hiper olur ve doğrudan beslenme durumlarının beyni nasıl etkilediğini gösterir. Bir kez daha, mesele hedeflerin ne olduğudur. Zihinsel dengenin uzun vadeli gelişimi, amaç olarak gün boyunca şarjın dolu olmasının yerini alacaksa, iç ortam göz ardı edilemez.

4. Fiziksel Egzersiz

DEB’li yetişkinlere, “Çocuğunuz yeterince egzersiz yapıyor mu?” diye soruyorum. Hacimli kaslar ve sağlıklı bir kardiyolo-

vasküler sistem elbette herkes için gereklidir. Egzersiz eksikliği, uyanıklığı ve dikkati zayıflatan bir iç halsizliğe yol açar. Egzersiz beyinde ruh hali stabilitesi, motivasyon ve dikkat için gerekli olan maddeleri serbest bırakır ve uzun vadede bu maddeleri üreten kimyasal aygıtı daha verimli hale getirir. İnsanların her gün güçlü bir egzersiz hedefi belirlemelerini öneririm.

Fiziksel aktivitenin kas kasılma etkisini dengelemek için, egzersizden önce ve sonra esneme egzersizlerine biraz zaman ayrılmalıdır. Esneme, kardiyovasküler egzersiz yapamayan biri için bile önemlidir. DEB’li insanlar, yaşam boyu kendi kendine oluşan gerginliğe alışmış, sıkı kaslara, sert eklemlere ve bağlara sahip olma eğilimindedir. Günlük birkaç dakika yapılan basit esneme egzersizleri fiziksel ve psikolojik olarak inanılmaz derecede rahatlatıcıdır. Güne başlamak için mükemmel bir yolu olmanın yanı sıra yatmadan önce birikmiş gerginliği serbest bırakmanın da iyi bir yoludur.

5. Doğa

Çocuğunu asla doğaya, şehirden uzağa götürmeyen ebeveyn, onu sadece harika deneyimlerden değil, aynı zamanda zihin için güçlü bir bağdaştırıcı etkiden de mahrum ediyor. Doğada, eşsiz bir birlik, uyum ve barış vardır – başka bir deyişle DEB’li zihinde eksik olan her şey. Birçok ebeveyn, oğullarının veya kızlarının hiperkinetik beyninin, vücudunun veya ağzının, günlük kentsel yaşamın hayhuyundan uzaklaştıktan birkaç gün sonra yavaşladığını fark edecektir. Yetişkin de, kendini düzenli olarak açık havada yaşamaktan mahrum bırakırsa önemli bir ihtiyacı ihmal etmiş olur. “Doğa” diye yazıyor münzevi ve aşırı duyarlı yazar Marcel Proust, “Bende uyandırdığı tüm duygular sayesinde, bana insanlığın mekanik icatlarına en taban tabana zıt olan şey gibi geldi. Onların izini ne kadar az taşıyorsa, kalbimin genişlemesi için o kadar fazla yer sundu.”

Andrea, –25. Bölüm’de bahsedilen, kendi kendini yetersiz ilan eden Andrea– halkının iyileşme tekniklerinde uygulanan, yerli bir yaşlı tarafından kendisine öğretilen harika bir konsant-

rasyon egzersizinden söz ediyordu. “Bana bir çayırda oturmamı, gözlerimle bir metre karelik bir alan seçmemi ve bir saat boyunca ona bakmak dışında hiçbir şey yapmamamı söyledi. Her bir çim tanesini tanıdım, düşen yaprakların farklı dokularını fark ettim, karıncaların ve uğur böceklerinin her hareketini takip ettim ve zaman ben farkına varmadan geçti. Hiç bu kadar heyecanlanmamıştım. O zamandan beri birçok kez yaptım bunu.”

6. Program dışı görevler

Hiçbir ebeveyn, bir çocuğa imkânsız sayıda görev ve sorumlulukla aşırı yüklenmek istemez. DEB’li yetişkinin işkolikliği ve “hayır” kelimesinden korkması, onu kendini aşırı yormaya yönlendirir. Görüştüğüm DEB’li danışanların büyük bir kısmı üzerlerine aldıkları çok sayıda projeye hokkabazlık yapıp, bir düşüncüyü bitirmek için bir an ile boş kalamayacağı taahhütler veriyordu. Kendimizi kargaşanın içine gömeriz, zihnimizi aynı anda on yöne kovalarız ve sonra neden hiçbir şeyi farkedecek kadar uzun süre duramadığımızı merak ederiz. DEB’nin bu “belirtisi” de kendi kendini devam ettirme özelliğine sahiptir. Kendi kendini yaratır. Kendisiyle farklı bir ilişki içinde olan bir zihin bir hedefse, gelişimi için biraz yer açmamız gerekir. Bazı aktivitelerden vazgeçmemiz gerekebilir.

7. Rekreasyon

Eğlenceli şaşırtmacalar ve rekreasyon arasında bir fark vardır. Televizyon izlemek eğlenceli olabilir ama yeniden yaratan bir süreç değildir. Biri yenilenmiş hissederek televizyonu kapatmaz. Yeniden yaratma için zihni besleyen veya bedeni özgürleştiren aktivitelere ihtiyaç vardır. Bunların ne olabileceği kişiden kişiye değişecektir ancak evrensel olarak DEB’li yetişkinler zihinsel ve fiziksel yenilenme için düzenli olarak planlanmış zamanları reddederler.

8. Yaratıcı ifade

Sanatsal ifadeye karşı gizli bir özlemi olmayan DEB'li bir yetişkin ile tanışmak benim için alışılmadık bir durumdur ve bu konuda aktif olarak bir şey yapan birini bulmak da neredeyse aynı derecede sıra dışıdır. Hayatta anlam ve amaç bulmanın olmazsa olmazı, kişinin yaratıcı içgüdülerinin özgürleşmesidir.

Dikkat eksikliği bozukluğu hakkında internet sohbet hatlarında, başarı hikâyelerinin listelerini bulabilirsiniz: DEB'lerine rağmen büyük sanatçılar, yazarlar, dehalar haline gelen bireyler. Hatta DEB'nin yaratıcılık ve iyi bir mizah anlayışı gibi avantajlar sağladığı bile tartışılıyor – bence şüpheli. Mozart, Einstein ve Edison ünlü örneklerden bazıları.

DEB'li zihnin yaratıcılığa olan eğilimi inkâr edilemez. Sanatsal bir ilgisi olmayanlar bile yaratıcı bir yön gösterir, verimli zihinlerini zor durumlarda kullanabilir ve başkalarının hayal bile edemeyeceği çözümler bulabilir.

Bu kitapta yazdığım nörofizyolojik ve psikolojik işlev bozukluklarının da olumlu yanları olduğuna, bana diğerleri gibi yaratıcı ifadeye dair bazı güçler verdiğine inanmayı çok isterim. Ne yazık ki, tarafıma bahşedilmiş yeteneklerin, dağınıklığım, azimliliğim, dikkat dağınıklığım, sebat eksikliğim, unutkanlığım ve psişik uyuşukluk dönemlerimle ilgili herhangi bir gelişime yardımı olmadı. Bu tür DEB özelliklerinin, hayatımın çok daha erken bir kısmında hak ettikleri güneş ışığına giden yolu bulabileceklerine inanıyorum.

DEB'nin yaratıcılığa, yaratıcılığın DEB'ye neden olduğundan daha fazla yolaştığına inanmıyorum. Yaratıcılık için duyarlı bir mizaç vazgeçilmezdir. Duyarlı birey, gördüğümüz gibi, çevresinin görünmeyen duygusal ve psişik iletişimini içine çeker. Bu nedenle, bilinçdışının bazı seviyelerinde dünyaya dair daha derin bir farkındalığa sahip olacaktır. Ayrıca ses, renk veya müzikal ton gibi belirli duygusal girişlere daha fazla maruz kalabilir. Böylece duyarlılık ona zihninin yeniden çalışacağı ve yeniden şekilleneceği hammaddeleri sağlar. Bu sayede duyarlılık, dikkat eksikliği bozukluğunun ortaya çıkmasına ve yaratıcılığa katkıda bulunur.

İki yıl önce DEB teşhisi koyduğum Colin, son yirmi yıldır barmen olarak çalışıyordu, iyi para kazanıyordu, olması gerekenden daha fazla içiyordu ve kardeşleri gibi üniversite diploması olmadığı için kendini azarlıyordu. Asıl ilgisi film yapımcılığıydı. Tedavi yaklaşımımın bir parçası, insanlarla yaratıcı doğalarını keşfetmek, onları kişiliğin bu tarafının neden göz ardı edilmiş olabileceğini sorgulamaya teşvik etmektir. Öz saygı, benliğe saygı anlamına geliyorsa, bireyin en derin yaratıcı dürtüleri onurlandırılmalıdır. Bence DEB'yi iyileştirmenin kendi kendine ebeveynlik kısmı, kişinin yaratma ihtiyacına dikkat etmeyi içermelidir.

Colin geçenlerde beni görmeye geldi. Vancouver'ın gelişen film endüstrisinde çalışmaya başladı. Bunu seviyor ve yakında otel işini bırakarak ekonomik güvensizliğe cesur bir şekilde dalecek. **“Kendimi kötü hissettiğim tek bir şey var” diyor. “Ne istediğini bilen tüm bu insanlarla çalışıyorum. Benden 20 yıl öndeler. Yetişmem gereken çok şey var.”**

“Bu bir eksiklik” dedim onu onaylayarak. “Fakat senin önce kendine yetişmen gerekiyordu.”

Herkes seçtiği yaratıcı ifade alanında geçimini sağlayamaz ama ben her zaman insanları yaratıcı enerjilerinin doğal olarak akacağı yönü belirlemeye ve ifade etmelerine izin vermeye çağırıyorum. DEB'li birçok yetişkin bu tavsiyeye uymak için yeni bir şey aramak zorunda değildir; sadece uzun zaman önce bağlantılarını kaybettikleri bir şeyle yeniden bağlantı kurmaları gerekiyor.

9. Meditasyon ve farkındalık

DEB sorunu, insanların bireysel veya toplu olarak karşılaştığı diğer sorunlar gibi ancak insan olarak ihtiyaçlarımıza dengeli bir bakış açısıyla yaklaşırsak çözülebilir. Vücuda karşı özenli olmanın ve aynı zamanda bizi bağlayan psikolojik düğümleri çözerken yardım almanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Dengeli bir insan varlığının üçüncü ayağı ruhsal çalışmadır. Bu dini bir bağlamda gerçekleşebilir ancak zorunlu değildir. Ruh-

sal çalışma, dikkatli bir yalnızlığın yetiştirilmesidir. Birçok dua türü de dahil olmak üzere tüm geleneksel meditasyon ve tefekkür uygulamaları, amaç olarak, insanlarla, nesnelerle, arzularla, düşüncelerle ve korkularla olan endişelerimizden bir süre uzaklaşmamıza, kendimiz ve yaratılışın geri kalanı arasında aktif bir şekilde bağlantı için çabalamamıza yardımcı olur. Herkes için son derece faydalı olan ruhsal çalışma DEB'nin kendi kendine tedavisinde olmazsa olmaz bir unsurdur.

Her kıtadan ve kültürden gelen geleneklerin asırlık bilgeliği, gerçekliğin, telaşlı ve soyutlanmış iş insanı yaşamlarımızda hayal ettiğimizden daha derin ve daha evrensel yönleri olduğunu söyler. “Kendisi” olmadığını düşünen kişi bunu örtülü olarak tanır. Nedenini açıklayamadan, doğrudan yaşamadığı ama yine de var olan daha gerçek bir benlik olduğunu hisseder – aksi takdirde o benlik olmadığını nasıl bilecekti? Gerçek benliğin belirtileri, belirsiz bir farkındalık, sadece onunla iletişim kurmadığımızı hissettiğimiz memnuniyetsizlik şeklinde bilincimizin içine sızıyor. Bir şekilde, takiplerimizin çoğunda gölgeleri kovaladığımızı hissediyoruz ancak gölgelerin varlığı, onlar tarafından temsil edilen gerçek nesnelerin, varlıkların veya varlıkların varlığını da ima ediyor. Bir insan kim olduğunu bilmediğini söylediğinde, kendisi hakkında bildiklerinin, gerçek benliği olan bütünlüğün sadece kısmi bir yansıması olduğuna dair inancını dile getiriyor.

Batı uygarlığının en saf başarısı, bilimsel yöntem, o kadar dar bir şekilde yorumlanmıştır ki, insanlığın yüzlerce nesil boyunca çalışıp incelediği ve kazanmak için mücadele ettiği temel bilgileri dışlamak için kullanılmıştır: sadece vücudumuzu oluşturmak için yanlışlıkla bir araya gelen moleküller olmadığımız bilgisi, zihnimizi geçici olarak meşgul eden düşünceler, bizi bir andan diğerine tedirgin eden veya yatıştıran duygular. O kadar “bilimsel” olduk ki, bilimimiz insanlığın en büyük öğretmenlerinin çalışmalarını ve deneyimlerini görmezden gelme ya da inkâr etme noktasına geldi.

Kendimi, insanları kendi dinine döndürmeye çalışan biri veya bu tür konularda otorite olduğunu iddia etme hakkına sa-

hip biri olarak sunmamak için, bu konularda doğrudan bilgiden bahsetmeme izin verecek ruhsal deneyimlerim olmadığını itiraf etmeliyim. Bir kere, sadece son zamanlarda kendi ruhsal ihtiyaçlarıma daha derin bir şekilde dikkat etmeye başladım – ve şimdiye kadar sadece tipik tutarsız DEB tarzında yaptım bunu. Yine de bana bir şekilde bu ruhsal gerçekleri hatırlıyorum gibi geliyor ve bu da eskiden öyle olduğumu düşünmeme rağmen bana bir şekilde onlardan tamamen kopmadığım izlenimini veriyor.

“Gerçek benlik” sorusunu belli bir derinlikte inceleyen insanlar, örneğin psikiyatr ve Budist praktisyoner Mark Epstein ve spiritüel üstat ve psikolog A. H. Almaas, benliğin tam olarak gerçekleşmesi için modern Batı psikolojisinin anlayışlarını ve içgörülerini ve ayrıca Doğu ve Ortadoğu geleneklerinin ruhsal keşiflerini kullanmanız gerektiğini –ya da şüphesiz, diğer kıtaların ana ruhani öğretilerini– söylüyorlar. Doğu maneviyatının ve Batı psikolojisinin bir sentezini önermiyorlar – her iki yolun da aynı zemini keşfettiğini gösteriyorlar. Zaten bir bütün olan şeyi sentezlemenize gerekyoktur. Haklı olduklarına inanıyorum.

Parçalanmış DEB’li zihnin birlik arayışı, bu nedenle ruhsal arayışı da içermelidir ancak birey bunu kendisi için tanımlamak isteyebilir. Meditasyon kendim için seçtiğim yöntem. DEB’li zihin meditasyondan son derece rahatsızdır, yoğun bir şekilde sıkılır. Son zamanlarda gerçekten zevk almaya başlamam ve dört gözle bekliyor olmam benim için bu yüzden daha da şaşırtıcı. Bir süre sonra, huysuz ve endişeli zihnin ters taklalarını, parendelerini ve kaybolan numaralarını yapmasını izlemek eğlenceli hale gelir – hepsini gözlemlemek ve onunla tanımlanmamak, benim için yanılmamak için çalışmak.

Tüm ruhsal gelenekler arasında, Budizm meditasyonu en derinden geliştirilmiş olanı. Nietzsche, Buddha’yı “en derin fizyolog” olarak adlandırıyor. Nörofizyolog deseydi de olabilirdi. DEB’nin nörofizyolojik temelinin bir kısmının, ilk olarak erken çocukluk döneminde aktive edilen nörolojik yolların azimli bir şekilde hayatta kalması olduğunu gördük, bunun da bir grup sinirin bir kez birlikte ateşlendilerse tekrar tekrar birlikte ateşlenme eğiliminden kaynaklandığını gördük. Farkındalık

amaçlayan meditasyon, zihindeki gözlemlenen “üçüncü göz” güçlendirme, yerleşik nörolojik yanıtların tutulmasını zayıflatmanın doğrudan bir yoludur. Mark Epstein, “Titizlikle dikkat edin” diye yazıyor, “Anbean, tam olarak ne yaşadığınıza, şu anda, tepkilerinizi ham duyuşsal olaylardan ayırarak.”⁹³

Meditasyon, DEB’nin nörofizyolojisine göre hareket etmenin bir yoludur. Bu önemli bir yoldur ama tek yol değildir. Bahçecilikten dövüş sanatlarına kadar, bilinçli konsantrasyonu teşvik eden herhangi bir aktivite fayda sağlayacaktır. DEB’li yetişkinler en azından kendilerine tefekkür içinde yalnızlık için günlük bir fırsat vermeyi düşünmelidir. Tefekkür içinde yalnızlık, bir odada yalnız kalmaktan, okumaktan, müzik dinlemekten veya hayaller içinde kaybolmaktan farklıdır. Kişinin hayatına, düşüncelerine ve duygularına biraz dikkat çekmek anlamına gelir. Doğa gibi, bütünleştirici ve bağdaştırıcı bir etkiye sahiptir.

Bu tür uygulamalar olmadan, konsantrasyon becerisini piyano çalmayı öğrenebileceğimizden daha fazla geliştiremeyiz. DEB’li zihin için hiçbir şey meditasyon yapmaktan veya kararlı bir dikkatle herhangi bir şeyi düşünmekten daha zor değildir. Onlarca yıllık dikkatsizlik ve düzensizliğe alışkın bir beyin bir gecede kendini yeniden düzenleyemez. Dikkat ve zihin varlığı uzun vadeli hedef ise, zaman ve çabanın her gün bunların ekilmesine adanmış olması gerekir. Başlangıçta, bir kişi, her gün böyle bir uygulamaya ayırdığı yirmi veya otuz dakikanın dışında, zamanın yüzde onunda bile odaklanmayı başardıysa, başarılı demektir. İşin aslı, bu uzun süredir kullanılmayan kas kırılganlığını geliştirmek meselesidir.

Tüm bu kendi kendine ebeveynlik görevleriyle DEB’li yetişkinin yaşadığı ikilem, büyümek istediği durumun büyüme için gerekli koşulları yaratma kapasitesini bizzat engellemesidir. İçerideki kaosu çözmek için, ilk etapta içerideki kaosu yaratmış olduğu dışarıdaki kaosu temizlemeliyiz. Bir ömür boyu cesaret kırıcı deneyimlerden sonra, insanlar doğal olarak ihtiyaç duydukları yardımı bir hafta veya bazı uzmanların bilgeliğinde bulunacağını umuyor. Doktor ve yazar Andrew Weil, “Birçok insan hayatlarını yeniden düzenlemek istiyor” di-

yor, “Ancak bunu dışarıdan yardım almadan yapmayı hayal bile edemiyorum. Keşke bazı yetenekli eller onları harekete geçirmek için gerekli gücü uygulayabilseydi, bunu yapabilirlerdi ancak kendi başlarına bırakılınca alışılmış çizgilerde kalıyorlar.”

Daha önce de gördüğümüz gibi, hiç kimse başka birine motivasyon aşılayamaz. Kimse kendi içinde motivasyonu zorla tetikleyemez. Bunu benimsemek için sergilenecek en iyi tutum şefkatli ilginin başarısızlığa tolerans içeren bir halidir. Sağlıksız alışkanlıkları değiştirmek veya sağlıklı alışkanlıklar icat etmek söz konusu olduğunda, Weil şöyle yazıyor: “Başarılı olup olmadığınız, denemek kadar önemli değildir.”⁹⁴

Peki, ne zaman başlamalı? Şu andan daha iyi bir an olamaz. Ya da eski bir British Columbia bakanının unutulmaz ve sonsuza dek ilham verici sözleriyle: “Boğayı kuyruğundan tutup gözlerinin içine doğrudan bakmanın zamanı geldi.”

GÖZYAŞLARI VE HÜZÜN: BAĞIMLILIKLAR VE DEB'Lİ BEYİN

Kalp dolduğunda gözlerin mutlaka taşıdığı doğru değildir; bazı insanlar, özellikle de tüm acılara ve kederlere rağmen kesinlikle en az göz yaşartıcı yüzyıl olarak bilinecek olan yüzyılımızda bunu asla yönetemezler.

GUNTER GRASS, *Teneke Trampet*

Bütün bağımlılıklar anestetiktir. Bizi bilincimizin sıkıntısından ayırırlar. Tanıdık ve yorgun bilincimizi atarak, en azından geçici olarak daha rahat bulduğumuz başka bir zihin durumunu varsayıyoruz. Umutsuzca kendi aklımızdan çıkmak ve farkındalıktan kurtulmak isterken bağımlılığa teslim oluyoruz, ayık bir uykuya dalmak için.

Bilsinler ya da bilmesinler, çeşitli türlerdeki davranışlara ve maddelere bağımlı çok sayıda insan, eğilimleri ne olursa olsun dikkat eksikliği bozukluğuna sahiptir: kumar, kompulsif cinsel gezginlik, kronik dürtüsel alışveriş, işkoliklik, aşırı fiziksel eğitim, drag yarışı gibi tehlike arama uğraşları veya nikotin, kokain, alkol veya marihuana. Örnek olarak, bazı anketlere göre, DEB popülasyonu arasında sigara içme oranı DEB'li olmayan nüfusa göre üç kat daha fazladır.

Bağımlılık yapıcı maddelerin DEB'li beyin için çekimini anlamak kolaydır. Nikotin, örneğin, insanları daha uyanık hale getirir ve zihinsel verimliliği artırır. Ayrıca, ödül ve motivasyon duyguları ve beynin doğal opioidleri olan endorfinlerin beyindeki

salınımını uyarak ruh halini yükseltir, bu da zevk duygularını teşvik eder. Morfin ile kimyasal yapıda ilişkili olan endorfinler, aynı zamanda analjezik görevi görür ve hem fiziksel hem de duygusal ağrıyı yatıştırır. (Dünyayı keşfederken başını neşeyle çarparak ve dizlerini türlü türlü nesneler üzerinde morartarak yürümeye başlayan çocuğun inanılmaz dayanıklılığının bir nedeninin, yaşamın bu aşamasında endorfinin beyinde bol miktardaki varlığı olduğu düşünülmektedir.) Bu uyarılma ve yatıştırıcı kombinasyon, kafein bağımlısı gibi nikotin bağımlısının uyanık bir uyurgezer olmasını sağlar. Bunun aksine, alkolik sersemlikle sendeler, sinir uçları ölür. Dedikleri gibi, acı hissetmez.

Daha az belirgin fakat fizyolojik açıdan daha az olmayan, kendini uyarıcı davranışların beyin üzerindeki etkileridir. Kumarbaz ve seks bağımlısı, kompulsif alışverişçi ve keşfedilmemiş buzullarda kayak yapmakta ısrar eden erkek veya kadın, maddelerin yutulmasıyla uyuşturucu bağımlısına verilen dopamin ve endorfinlerin yaptığı darbenin aynısını arıyorlar. Geceyi atlatmanı ne sağlıyorsa ona git. Dikkat eksikliği bozukluğu olan bizler, dopamin ve endorfin severiz.

İşkolikliğimin unutulma ihtiyacımı karşılamadığı zamanlar oldu. Daha fazlasına ihtiyacım vardı ve yaratıcı ve ruhsal ihtiyaçlarımı vekaleten besleyen arayışlarda buldum – vekaleten çünkü azimli DEB kişiliğinin gerçek ihtiyaçlarının ne olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur ve onlar için yerinden edilmiş, sembolik bir ifade bulması gerekir. Rotam, dürtüsel olarak klasik plakların ve kompakt disklerin satın alınmasıydı, bazen kitapların çılgın bir şekilde satın alınmasıyla yer değiştirdi – veya onunla birleşti. Yüzeyde bunlar masum ve hatta takdire şayan eğlenceler gibi görünebilir – bilinçli ve ölçülü bir şekilde yapılsa gerçekten olacağı gibi. Bağımlının böyle bir kontrolü yoktur. Dürtü çağırır; bağımlı servis etmek için koşar. Yavaş yavaş, her satın alma âleminde, küçülerek kendimin bir hayaletine dönüştüğümü, kendimi küçümseme ve varlığım için özür dilemeyle dolu bir hale geldiğimi hissettim. Eroin bağımlılarını tedavi ettim ve onların gözlerinde gördüğüm boş ve azimli bakışın kendimde de olduğunu gördüm. Davranış bağımlısı, onu

uyuşturucu bağımlısının kaderinden ayıran şeyin iyi şanstan biraz daha fazlası olduğunu bilir ya da bilmelidir.

Yıllar boyunca, kompakt disklere binlerce dolar harcadım. Bir ya da iki saat içinde birkaç yüz dolar bırakmak kolaydı. Tüm zamanların harcama rekorum sanırım bir haftada 8.000 dolara yaklaştı. (O haftanın makbuzlarını, azimli günlerimin hatırası olarak sakladım.) Dünyanın çok beğendiği, özverili –işkolik diyelim– hekimlerden biri olarak yaptığım çalışmalardan elde ettiğim gelir sayesinde ekonomik felaketten zarar görmedim. Tüm harcamalarımı, sıkı çalışmamın telafisi olarak haklı çıkarmak benim için kolaydı: Bağımlılıklardan biri diğerine bir mazeret sağladı. Kafa karışıklığım –bunu DEB bağımlılarında tekrar tekrar görüyorum– her iki davranış bağımlılığının, abartılı olsa da gerçekte parçalarını temsil etmesiydi. Müziğe veya kitaplara olan bağımlılık, kendi gözlerimde estetik bir tutku olarak kendini maskeleyebilir; işe olan bağımlılığım da insanlığa hizmet olarak görünebilir – estetik tutkusu olan ve insanlığa hizmet etmek isteyen biri olduğum doğru.

Kendi başına, en azından bu toplumun standartlarına göre, çok sayıda kayıt ve kitap satın aldığımda ortada yanlış bir şey olmazdı.* Bir erkeğin müziği ve okumayı o kadar hararetli bir şekilde sevebilmesi ve geliri ile yaşam enerjisinin çoğunu bu faaliyetlere ayırmaya karar vermesi mümkündür sanırım. Gerçek şu ki, benim için, tüm bağımlılar için olduğu gibi, heyecan göze çarpan hedefte değil –müzik dinlemek– edinilme sürecindeydi. şimdi yıllar sonra, ilgimi çeken başka bir versiyonun rafta alana ihtiyacım olduğu için üç kuruşa sattığım diskler bir yana, satın aldığım operaların ve senfonilerin çoğunu hâlâ duymadım.

Bağımlılık ve tutku arasında ince ama açıkça fark edilebilir bir çizgi vardır. Herhangi bir tutku bir bağımlılık haline gelebilir. Bu sadece yetkinin kimde olduğuyla ilgili bir soru: Birey mi yoksa davranış mı? Bağımlılık, kendine veya başkalarına zarar verdiği kesin olmasına rağmen tekrarlanan davranıştır. Tutku,

* Söзде insani ilkelere sahip insanların, sadece birkaç sokak ötede diğerleri açken, böyle bir rahatına düşkünlüğu nasıl haklı çıkarabileceğine dair göze çarpan çelişkiler dışında. Bu, çözmeğe yaklaştığım bir sorun değil. Açıkçası, bununla başa çıkmaya hazır değilim.

nesnesi olan hedefi veya süreci sever (kişinin satın aldığı veya yaptığı resim) ancak bağımlılığın gerçek nesnesi, onun sevgisine değil, davranışa dalma heyecanıdır. (Kumarbazın amacı kazanmak değil, kumarın heyecanıdır.)

Aile hayatım üzerindeki etkileri yıkıcıydı, finansal sıkıntıdan dolayı değil, hatta mağazalara dadanırken evden uzakta geçirdiğim zamandan dolayı bile değil. En büyük etkisi, ateşin pençesinde olduğum her an evde fiziksel olarak bulunamamamın yanında oradayken de dikkatimi aileme veremeyişimdi. Bir bağımlı için ahlak, doğruluk, eşe ve çocuklara bağlanma yavaş yavaş solarak soyut şeylere dönüşebilir. Çocuklarımı bekletiyor ya da amaçlarıma uygun şekilde acele ettiriyordum. Karıma her gün, haftalarca ve aylarca yalan söyledim. Hesaplaşma geldiğinde, her zaman olduğu gibi, suçlarımı itiraf edip yakında bozacağım yeminler ettim. Eve koşar, en son satın aldığım şeyleri geçici olarak verandaya saklar ve oradaymış gibi davranırdım. İçten içe, müzikten başka bir şey düşünemiyordum. Doğal olarak, kendimden nefret ettim ve ne kadar çok nefret ettiysem, oğullarım ve kızıma karşı o kadar sert, o kadar kontrolcü ve eleştirel oldum. Kendi sahte ihtiyaçlarımıza hizmet etmekle meşgulken, diğer insanların, en azından çocuklarımızın ihtiyaçlarını görmeye dayanamayız. Belki de bağımlılık yıllarımın en dip noktası ama sonu değil; hastanede doğum yapan bir kadını, en son takıntım olan müziği almak üzere şehir merkezine koşmak için bıraktığım zamandı. Hatta başka plakları satın almak için dolanmaya başlamasaydım doğum için geri dönme zamanım olurdu. Döndüğümde özür diledim ama açıklama yapmadım. Herkes çok anlayışlıydı, hayal kırıklığına uğramış hastam bile.* Sonuçta, ben meşgul bir doktorum. Aynı anda her yerde olamam.

Bağımlılığımınla uğraşırken olduğumdan daha fazla odaklanamazdım. Başlıkları, orkestra şeflerini, plak şirketlerini, müzik incelemelerini hatırlardım. Beynim tamamen uyanıktı. Aynı anda iki farklı restoranda iki farklı kişiyle öğle yemeği yemek

* Hastamın adı Joyce ve bu hikâyeyi uzun zamandır biliyor.

için randevu alabilirdim ancak bir plak sipariş etmek istediğimde mağazayı aramayı asla unutmazdım. Prefrontal loblarım, av ve elde etme heyecanı ile salınan endorfin ve dopamin ile dolup taşıyordu. Bağımlılık, garip bir şekilde, bağımlının hayata daha bağlı hissetmesini sağlar. Dezavantajı, onu giderek kendisinden daha fazla ve daha fazla ayırmasıdır. **Bağımlı açlığını değil, sadece iştahını besler.**

Biyokimyasal anlamda, bağımlılık yapan herhangi bir madde veya davranış kendi kendine ilaç tedavisidir, kendi kendine uygulanan duygusal ağrıkesicidir. Ancak DEB'li kişi, aynı zamanda sahip olduğunun bile farkında olmadığı bir durum için kendini tedavi etmektedir.

Hangi davranışa veya maddeye bağımlı olunursa olunsun, dikkat eksikliği bozukluğunun tedavisi, bağımlılık gerçeğini kabul edene ve sona erdirmek için adımlar atana kadar ilerleme gösteremez. Duyguları uyutup gerçekten uyanık olmayı ummak mümkün değildir. Bağımlılık hâkim olduğunda, gerçek benlik –insanın gerçek dünyadaki hali– uykudadır. Bağımlılığı olduğunu kabul etmek, acıyı sahiplenmeye başlamaktır. Bu olana kadar, acı bağımlının sahibidir ve bağımlılık onu yönetir. Psikolog ve bağımlılık uzmanı Robert J. Kearney, “Düşünce ve duyguyu bütünleştirme görevine sahip olmak için çabalamak gerekir” diye yazıyor:

İnsanlar tepki verebildiklerinde ve inkâr etmediklerinde, farkındadırlar... Ne hissettiklerinin ve bildiklerinin... Bu duyguları yaratmak için içlerinde neler olduğunun. Bu, farkındalıkla bağlantılı üç parçalı bir zincirdir: olayların farkındalığı, bu olayların yorumlanması bilinci ve bu yorumları takip eden duygusal reaksiyonun farkındalığı. Zincir kırılırsa, duygunun mülkiyeti kaybolur. Sahip olma görevi gerçekleştirilirken zincir sağlamdır.⁹⁵

“Her yerde okudum” dedim bir keresinde terapistime, “acı mı ve kederimi hissederek” kendimi iyileştirmem gerekiyor. Ne kadar uğraşsam da kendimi bir kitaptaki bazı formül-

lere göre duyguları uyandırmaya zorlayamadım. Duygular ya gelir ya da gelmez. Öyleyse, acım, kederim neredeydi?

“Çok doğru” dedi. “Nereden bileceksin?” Onun da belirttiği gibi, tüm uyanık saatlerimi, kendimi durmaksızın aktiviteyle uyararak, beynimi döndürmek için fazla mesai yaparak, zihin şekerlemesiyle boğarak geçiriyordum – tam olarak ne hissetmeyi bekliyordum? Sızacak his için küçük bir çatlağı nerede bırakmıştım?

Bağımlılığa eğilimli insanların beyinlerinin biyolojik olarak beyin kimyasallarındaki bazı dengesizlikler nedeniyle böyle bir yatkınlıkları oldukları ortaya çıktı. Örneğin, narkotik bağımlılarının, beynin yerli narkotikleri olan endorfinlerin nispeten azlığından mustarip oldukları düşünülmektedir. DEB’li insanlar ise ödül kimyasalı olan dopamin sıkıntısı çekiyor gibi görünüyor. Muhtemelen dengesizlik kombinasyonları da vardır. Anormal beyin kimyasına ne sebep olur? Bilimsel olarak basitleştirilmiş cevap, her şeyi etik olarak kusurlu ve zayıf iradele suçluluk açısından görmekte ısrar eden zorlayıcı ahlakçılar da olmasına rağmen, sorumluluk yine genetik mirasın üzerinde kalacaktır. Ahlakçılar genetik determinizmi reddettiklerinde bir parça gerçeklik payının üstüne basıyorlar; genetik düşünenler biyoloji ve fizyolojinin önemi konusunda ısrarcı olmaktadır. Fakat ikisi de asıl noktayı gözden kaçırıyor.

DEB’nin nörokimyasındaki eksiklikler gibi bağımlılığın nörokimyasındaki eksiklikler de, bildiğimiz gibi, beynin en önemli biçimlendirici dönemi olan yaşamın ilk bir iki yılındaki olaylara kadar izlenebilir.⁹⁶ 12. Bölüm’de duygusal streslerin beyin kimyasallarının tedarikini etkileyebileceğini gördük – örneğin, bebek maymunların annelerinden sadece birkaç gün ayrıldıktan sonra ön loblarında dopamin seviyelerinde bir düşüş yaşadığını hatırlayın. Araştırmacı ve teorisyen Allan Shore, “Sosyal izolasyon, erken duygudaş bakım yoksunluğu, beyin opiyat reseptörlerinin kalıcı olarak azalmasına neden olur”⁹⁷ diye yazıyor. Kuzey Amerika’daki ezilen azınlık nüfusunu etkileyen madde bağımlılığının geldiği felaket durum, bu ışıkta, toplumun yoksul ve güçsüzler arasında aile yaşamına dayattığı da-

yanılmaz streslerle açıklanabilir. Yine de medya, örneğin alkolizm geni hakkında en son saçmalıklardan bahsedildiğini duyduğunda her seferinde şevkle üzerine atlar.

O zaman, madde bağımlısının hissetmek istemediği acının orijinal kaynağı olarak, onu alışkanlığıyla yenilemeye çalıştığı kimyasaldan mahrum eden deneyimlerin aynı olduğunu görüyoruz. Davranışsal bağımlının kaçmaya çalıştığı duygular, dopamin devrelerinin gelişmesinin engellendiği sırada örtülü bellek devrelerine işlemiştir, şimdi de heyecan arayan davranışlarıyla uyarmaya çalışıyor. Bu insanlar, biyokimyalarındaki eksikliği kişisel bağımlılıkları aracılığıyla telafi etmek için ne kadar çok uğraşırlarsa, sadece problemlerinin sahiplenilmesi ve geçmişte ve günümüzde nedenlerinin tanınmasıyla dolacak duygusal boşluğu o kadar uzun süre sürdürürler.

Görüştüğüm DEB’li yetişkinlerin önemli bir kısmı hayatlarının bir zamanında madde bağımlılıkları olduğunu kabul ediyor ve çok azımsanamayacak bir bölümü de günümüzde devam ediyor. Çocuğunun DEB’si için tedavi arayan ebeveynlerin örneğin alkolizm gibi bir madde bağımlılığı olduğunu bulduğumda, onlara, ebeveynler bağımlılıklarıyla yüzleşmedikleri sürece oğullarına veya kızlarına çok az anlamlı yardımda bulunulabileceğini nazikçe söylüyorum. Bu tür ebeveynler birkaç kez geri gelmeyi reddetti. DEB sorunlarını geride bırakmayı uman yetişkinlerin de benzer bir seçim yapması gerekir. Bağımlılıklarına bağlı kalırken, çocuklarına yardım etmek için bile kendilerinden vazgeçemeyen ebeveynlerden daha nazik olmadıklarını bilmeliler.

İyileşmek isteyen bağımlı için birçok potansiyel yardım kaynağı vardır ancak çok fazla kişi alttaki nedenlerden ziyade sadece bağımlılığa vurgu yapar. “Uyuşturucu kullanımının yarattığı sorunla o kadar sık meşgul oluyoruz ki” diye yazan Dr. Hallowell ve Dr. Ratey, *Driven to Distraction*’da “İlacın kullanıcı için hangi amaca hizmet etmesi gerektiğini yan yana getirmekte başarısız oluyoruz”⁹⁸ diyerek konuya dikkat çekiyor. Bağımlılık hâkim olmaya devam ettiği sürece dikkat eksikliği bozukluğu başarılı bir şekilde tedavi edilemezken, DEB göz ardı edilir-

se ve her ikisinin de ortak kökenleri keşfedilmemiş kalırsa bağımlılığa da gereken dikkat verilemez.

Alman yazar Gunter Grass, *Teneke Trampet* adlı romanında, yorgun müşterilerin çılgın bir davul sesiyle keskin soğanları koklamaya geldikleri bir gece kulübünü tasvir ediyor. Gözyaşı akar ve aksi halde ruhlarının çok derinlerine bastırılmış olacak üzüntülerini hissederek. **Bağımlı oldukları şey, derin duyguların yapay olarak neden olduğu yoğunluktur.** Grass'ın yazdığı gibi, kendimizin en gerçek parçaları olan kederlerimizden çok uzaktayız. Kendine giderken acıdan uzaklaşan bir yol yoktur.

YEDİNCİ BÖLÜM

SONUÇ

AĞAÇLARI HİÇ GÖRMEMİŞTİM: İLAÇLARIN YAPABİLECEĞİ VE YAPAMAYACAĞI ŞEYLER

Nörobiyoloji ve tıbbın temel çabalarından birinin acıyı hafifletmeye yönelik olması gerektiğine inanıyorum.

[...] Ancak tıp âleminin dışındaki kişisel ve sosyal çatışmalardan kaynaklanan acılarla nasıl başa çıkılacağı farklı ve tamamen çözülmemiş bir konudur. Mevcut eğilim, hiçbir ayırım yapmamak ve herhangi bir rahatsızlığı ortadan kaldırmak için tıbbi yaklaşımı kullanmaktır.

ANTONIO DAMASIO, *Descartes'ın Yanılgısı*

Pratik anlamda, dikkat eksikliği bozukluğunun tedavisinde ilaç kullanımı anlaşılabilir. Karmaşık olan, şu anda nasıl kullanıldıkları ve tedavide ilk seçenek konumunda olmaları meselesidir.

Bir çocuğu yetişkin bakış açısından daha yönetilebilir hale getirmek amacıyla çok sık ilaç reçete edildiğine dair meşru bir algı vardır. Aileye çocuk ilaç kullanmaya başlamadığı sürece okula gelemeyeceği söylendiği için Ritalin'e başlatılan bir çocukla görüşmüştüm. Bu tür hikâyeleri duymak alışılmadık bir şey değil. Quebec'te Ritalin kullanan çocuk sayısının 1990'dan günümüze neredeyse dört katına çıktığı tahmin edilmektedir. *Globe and Mail*'de yer alan bir habere göre, Quebec Üniversitesi'nde eğitim profesörü olan Pierre Paradis, bunun büyük öl-

üde okulların ebeveynlerden çocuklarına ilacı kullandırmalarını istemesi nedeniyle olduğunu söylüyor.⁹⁹ Profesör Paradis, Ritalin kullanımının artmasının eğitim sistemindeki özel eğitim öğretmenleri, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının sayısındaki azalmalara paralel olduğuna dikkat çekiyor – Kuzey Amerika genelinde “sorumlu” hükümetlerin görevleri arasında kabul edilen fonlardaki kesintilerin sonuçları.

Bununla birlikte, ilaç kullanımına karşı çıkanların bir kısmının konu hakkında en bilgisiz kişiler olduğu da doğrudur. Bir keresinde, ocuklara Ritalin gibi yeni ve denenmemiş bir ilaç yazmayı nasıl haklı ıkarabileceğimi bilmek isteyen bir radyo sunucusu bana sert bir şekilde meydan okumuştı – gerçek şu ki, bu ilaç en az kırk yıldır biliniyor ve kullanılıyor. Ben de ilaçlar konusunda en kapalı görüşlü insanların dikkat eksikliği bozukluğunun ne olduğunu en az bilen kişiler olduğunu görüyorum. Karmaşık fizyolojik boyutlarını anlayamayanlar, DE-B’nin ihmalkâr ebeveynlerin şımarık veya sorunlu çocuklarını kontrol etmeye çalışan otoriter okulların basit bir meselesi olduğunu hayal etme eğilimindedir.

Sadece ilaçların ne kadar yararlı olabileceğine tanık olmayan veya kişisel olarak bunu deneyimlememiş insanlar, kullarımlarına kategorik bir karşıtlık sürdürebilirler. Olumlu etkiler genellikle dramatik ve anındadır. Bir hastam, elli dört yaşında bir kadın, düşük dozda psikostimülan Dexedrine aldıktan sonra heyecanla geri döndü. “Ağaçları hiç görmemiştım” dedi. “Bir parkın karşısında yaşıyoruz ve güzel bir manzaramız var ama ne kadar yeşil olduğunu daha önce hiç fark etmemiştim.” Neredeyse üç yıl sonra, aynı düşük dozda devam ediyor ve aynı etkileri bildiriyor, ki bu ona hâlâ mucizevi görünüyor. Başka yetişkinlerden de benzer referanslar alabiliriz. Üç hafta Ritalin kullandıktan sonra 40 yaşındaki bir adam “Hayatımda ilk kez ne yapıyorum, biliyor musun?” diye sordu. “Kendimi ortaya koyuyorum.” İnsanlar, her üç dakikada bir ne yaptıklarının izini kaybetmeden işgünü atlatabildiklerini veya tek seferde sayfalarca yazıyı tamamlayabildiklerini bildiriyorlar. Bir üniversite öğrencisi migren ağrısının azaldığını fark etti. Baş ağrısına ne-

den olma potansiyelinden dolayı ona Ritalin verme konusunda endişeliydim; migreninin, ders çalışma konusunda yaşadığı endişeden kaynaklandığı ortaya çıktı, ilaçlar bu sorunu o kadar iyi çözdü ki daha önce hiç almadığı kadar yüksek notlar aldı.

Son zamanlarda Ritalin yazdığım on beş yaşında ve sevimli bir mizah anlayışı olan bir genç, ilk dozunu aldıktan yarım saat sonra anne babasına gitti ve “Bir coğrafya öğretmeninden sıkıcı bir ders dinlemek istiyorum” dedi. Sonrasında yaptığı şey eğitim kanalını izlemektir ve bu onun için bir ilkti. O akşam annesiyle yıllardır ilk kez sakin ve samimi bir konuşma yaptı. İlkokul çocuklarında da benzer olumlu sonuçlar görülebilir.

Diğer birçok durumda, sonuçlar çok etkileyici değildir. İlaçlar işe yaramayacak veya baş ağrısı, iştahsızlık, halsizlik, uykusuzluk veya anksiyete gibi hoş olmayan yan etkilere neden olacaktır* veya sadece olumlu değişiklikler çok çarpıcı olmayacaktır.

Belirli bir bireyin belirli bir ilaca nasıl tepki vereceğini tahmin etmenin bir yolu yoktur. Bir psikostimülan denemeyi seçen herkese, her insan beyninin kendi kimyası olduğunu açıklıyorum; nasıl etkileneceğini bilmek mümkün değildir. Sınıf olarak uyarıcılar 1937’den beri klinik olarak kullanılmakta ve tıpta herhangi bir yerde kullanılan ilaçlar kadar güvenli ve iyi anlaşılmış olsa da, onları ilk kez alan her birey bir anlamda kendi kendinin kobaydır. Ancak onlardan korkmak için de bir neden yoktur. Bunları kullanmak için isteksiz olacaksak da bu, ilaçların DEB için kullanılması durumunda bağımlılık yaptığı gibi yanlış bilgiler nedeniyle değil, doğru nedenlerle olmalıdır. Kötüye kullanıma maruz kalabilecekleri gibi, diğer meşru ilaçlar gibi tıbbi olarak reçete edilen dozlarda kullanımları bağımlılığa neden olmaz. Önceki bölümde açıklandığı gibi, bir kişiyi madde bağımlılığına yatkın kılan biyokimyanın bir kısmını düzelterek bağımlılıkları önleyebilecekleri üzerinde durulursa durum daha iyi anlatılabilir.

*kimde yan etki görülüp kimde görülmeyeceği tahmin edilemez. Yan etki korkusu, aksi tavsiye edilmiyorsa ilaç denememek için bir neden değildir.

DEB tedavisinde kullanılan ana ilaçlar psikostimülanlardır. Bunların en tanınmış olanları ticari adı Ritalin olarak bilinen metilfenidat ve yaygın olarak Dexedrine adıyla bilinen dekstroamfetamin sülfattır. Farklı etkilere sahip olmalarına rağmen, her ikisi de beynin ön lobunda, uyarılma ve dikkatle ilgili diğer merkezlerde nörotransmitterlerin (kimyasal haberciler) seviyelerini dengeleyerek serebral korteksin aktivitesini uyarır. 5. Bölüm'deki "uyuyan polis" benzetmesiyle gördüğümüz gibi, korteksin engelleyici gücü arttıkça, zihinde daha az kaos ve dikkat dağınıklığına karşı daha fazla kapasite oluşur. Kişi kendini daha sakin, daha odaklanmış ve amaca yönelik hisseder.

Ne metilfenidat ne de dekstroamfetaminin diğerinden daha iyi olduğu söylenebilir; neyin en iyi işe yaradığını bireysel yatkınlık belirler. Diğer psikostimülanlar, düşük dozlarda antidepresanlar ve bazı farklı ilaç sınıfları da dahil olmak üzere alternatif ilaçlar mevcuttur. Burada hangi ilacın, hangi dozlarda olduğuna ilişkin teknik bir tartışma yürütmeyeceğiz; konu DEB ile ilgili diğer kitaplarda iyi özetlenmiştir. Çok daha önemlisi, ilaç tedavisine rehberlik etmesi gereken ilkelerdir ve en önemlisi, ilaçların belirli bir çocuk veya yetişkin durumunda kullanılıp kullanılmaması gerektiği sorusudur.

İlaç kullanılıp kullanılmayacağına karar verme hakkına tek bir kişi sahiptir: Tedavi edilecek olan.

Yetişkinler için bu açıkça belirgindir ancak çocukların tedavisinde, bu ilke genellikle tanınmaz. Çocuğun hasta olduğunu algılamaması, onda bir sorun olduğunu algılamaması esastır. Bir hastalığı yok ve tedavi edilmesine gerek yok. İlaç, kendi seçtiği hedefse, işleyişi artırabilir ancak kimse ona yetişkin dünyasının taleplerini dayatmamalıdır. Kimyasal bir madde aldığınızda, içsel olarak nasıl hissettiğinizi ve dünyayla nasıl ilişki kurduğunuzu değiştirir. Bu değişiklikler olumlu olsa bile, isteksiz bir çocuğun kendisini iç kimyasal durumlarındaki dalgalanmalara maruz bırakma konusunda ısrar etmek ebeveynler veya okullar için büyük bir sınır ihlalidir.

Öğretmenin, belki de iki ila dört tane DEB’li çocuğun olabileceği bir sınıfla karşı karşıya kaldığında yaşayabileceği hayal kırıklıklarını anlayabiliriz. Bu çocukları tamamen görmezden gelmediği veya pasifliğe zorlamadığı sürece, enerjilerinin yarısından fazlasını birkaçıyla etkileşime girmek için harcamak zorunda kalacaktır, bu da diğer öğrencilerin zararına. Çoğu durumda, öğretmen, bu tür çocuklara öğretmenlik için gerekli eğitime veya donanıma sahip değildir. Dikkat eksikliğinin ne anlama geldiğinin bilinci, doktordan doktora olduğu kadar öğretmenlerden öğretmene de tahmin edilemez derecede değişir. Çirkin olan, nakit yoksunu eğitim sistemlerinin kimyasal deli gömleği açısından düşünmesi gerektiğidir. Okulları, bu toplumdaki yaşam deneyimleri nedeniyle, çoğu öğrenme kurumunun şu anda sunabildiğinden daha fazla esneklik ve yaratıcılık gerektiren ihtiyaçlara ve kişilik özelliklerine sahip çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için düzenlemek yerine, çocuklar okullara uydurulmaya çalışılıyor.

Ebeveynlerin, DEB’li çocuklarla başa çıkmak gibi genellikle imkânsız gibi görünen bir görevden biraz uzaklaşıp rahatlamak için duydukları çaresizce arzu da anlaşılabilir; tıpkı ilaç olmadan çocuğun okulda başarısız olacağına dair endişeleri gibi. Görüştüğüm bir çift Ritalin’i oğullarının kahvaltı içeceğine karıştırarak kadar ileri gitmişti. Bilerek almayı reddediyor ve onuz okulda sürekli başı derde giriyordu. Bu uygulamayı derhal durdurmalarını söyledim.

Ebeveynler bazen çocuğun özerkliği konusunda bu kadar ısrar ettiğim için bozuluyorlar. “İlacı almasını sağlamazsam başarısız olacak” diye savunuyorlar. İlgili ilkenin yanı sıra, kısa vadeli hedeflerden ziyade uzun vadeli hedeflerimiz varsa, nedenlerim oldukça anlaşılabilir. Küçük bir çocuğu zorunlu ilaç kullanımıyla küçük sınıfları zorlayarak atlatmasını sağlayabilirsiniz. Peki sonra? Ergenlik döneminden önce, en gözü korkan çocuklar hariç hepsi güçlü bir direnç gösterebiliyor. Bastırılan tüm karşıt irade kaynaklı muhalifliği patlak verecek. Onlar için ne kadar yararlı olursa olsun, ilaçları inatla reddetme pozisyonuna sürüklenmiş olacaklar. Bununla birlikte, çocuğa baskı

yapmak ve sınırlarını ihlal etmek, tedavinin ana amacı olması gereken uzun vadeli gelişim hedeflerini sabote edecektir. Ebeveynlerin çocuklarıyla bağlanma ilişkisi ve kendi ebeveynlik yaklaşımları üzerinde çalışmaları, onun bir sınıfı geçmesinden endişe etmekten çok daha iyidir. Kendilerini iyi hissedenden ebeveynleriyle olan bağlarında güvende olan çocukların, gerçekten böyle bir yardıma ihtiyaç duyulması durumunda, ilaçların yardımını reddetmeleri olası değildir.

Reçeteyi yazan bilgili olmalıdır.

Dikkat eksikliği bozukluğunda kullanılan ilaçlar çoğu tıbbi ilaç için uygun olan sabit tariflere göre reçete edilemez. Doktorlar, çoğu ilacın reçete edildiği, yemek kitabı yaklaşımına aşinadır. Örneğin bakteriyel bir boğaz enfeksiyonu için verilen penisilin dozajı, sekiz yaşındaki ve seksen yaşındaki bir insan arasında değişmez. Diğer bazı ilaçların dozajı vücut ağırlığına göre ayarlanır. Psikostimülanlarda ise ne sabit bir doz vardır ne de vücut büyüklüğüne göre karar verilebilir. Küçük bir çocuğun büyük bir yetiştikenden daha fazlasına ihtiyacı olabilir veya bunun tersi. İlke, ilacın çok az bir miktarıyla başlamak ve yavaş yavaş artırmaktır. Bir çocuk uzun bir süre boyunca alınan psikostimülanlardan hoş olmayan etkiler yaşarsa, sorun ilaçlardan değil, reçete yazma hatasından kaynaklanmaktadır. Sorunlarla karşılaşılırsa dozajı azaltmak veya ilacı tamamen kesmek çok basittir.

İlaç tedavisinin amacı davranış kontrolü değil çocukların odaklanmasına yardımcı olmaktır.

Ritalin alan ergenlik öncesi çocukların büyük çoğunluğu erkektir ve dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuğun bile delişmen davranışlarının DEB dışında nedenleri vardır. Bir doktor, sınıf içinde ideal davranış modeli elde edilene kadar ilacın dozajını artırırsa, DEB'li birçok çocuğun karakteristik özelliği olan o özel canlılık ve kıvılcımın kaybıyla çocuğu aşırı bastırılmış bir duruma getirip sakinleştirebilir. Son nokta, çocuğun sadece göz-

lemlenen davranışları değil, kendini deneyimlemesi olmalıdır. Hiçbir çocuk bir yetişkinin yapmak isteyeceğinden daha fazla ona yan etki veren ilaçlar almak zorunda kalmamalıdır.

Yetişkinler, ilaçların kendileri için neler yapabileceği konusunda net ve sınırlı beklentilere sahip olmalıdır.

Katıldığım bir yetişkin DEB konferansında, oturumlar arasındaki konuşma vızıltısı büyük ölçüde hangi kişiye hangi ilacın reçete edildiği ve bunun yerine veya bununla birlikte başka hangi ilaçları kullanabilecekleri hakkındaydı. Farmakolojik tedaviye rağmen insanların hayatlarında önemli zorluklar yaşamaya devam ettiklerine dair genel bir hayal kırıklığı vardı. İlaçlar, elbette, bir kişinin mücadele etmesi gereken önemli sorunları değiştirmez. Bazı durumlarda çok yardımcı olabilirler ve bazılarında yararları daha sınırlıdır. Hiçbir durumda, düşük öz saygı, yakınlık korkusu, hırslı yaşam tarzları ve kendini tanıma eksikliği gibi temel sorunlarını çözmezler. İlaçlar, alınırsa, dikkat dağınıklığını azaltma, konsantrasyonu ve odaklanmayı iyileştirmek amacıyla kullanılmalıdır, insanların hayatlarını değiştirmek için değil.

Yetişkin, DEB için ilaç almaya başlayacağı zaman duygusal durumunun farkında olmalıdır.

DEB'li yetişkinin kronik düşük dereceli depresyon veya anksiyeteden mustarip olması nadir görülen bir durum değildir. Bu durumda, psikostimülanlar yardımcı olmayabilir veya bazı durumlarda işleri daha da kötüleştirebilir. Depresyon veya anksiyete varsa, önce veya en azından aynı zamanda ele alınması gerekir.

İlaçlar asla tek, hatta ilk tedavi olmamalıdır.

Dikkat eksikliği bozukluğunun tedavisinde ilaçların yaygın kullanımıyla ilgili en ciddi sorun, -muhtemelen vakaların büyük çoğunluğunda- sürekli olarak takip edilen tek müdahale şekli olmalarıdır. Ancak kendi başlarına uzun vadeli olumlu

değişikliklere katkıda bulunmazlar. Çocuklar veya yetişkinler onları almayı bıraktıklarında, sorunlarının hiçbirinin ortadan kaybolmamış olduğunu görürler.

Dikkat eksikliği bozukluğu öncelikle tıbbi bir sorun değildir. Ne nedenleri ne de tezahürleri hastalıktan kaynaklanmaktadır. DEB ile ilgili zihinsel çalkantıları ve davranışları barındıran faktörler sadece kısmen biyokimyasal olarak bireye özgüdür ve bir yetişkinin ya da çocuğun hayatını yaşadığı koşullarla daha fazla bağlantılıdır. Bir hapa güvenmenin kolaylığı caziptir ancak yanlış yöne götürür. Çok daha zor ve çok daha gerekli olan, psikolojik güvenlik, aile ilişkileri, yaşam tarzı ve öz saygı konularını ele almaktır.

Psikolog Thomas Armstrong'un *The Myth of the ADD Child* [DEB'li Çocuk Efsanesi] adlı kitabında yaptığı pek çok zekice öneriden biri, ilaçların DEB için birinci basamak tedavi olmadığıdır. "En önemlisi, samimi bir şekilde bir dizi uygun ilaç dışı girişim yapıldıktan sonra önemli sonuçlar alınamadığı takdirde, ilaç son çare olarak kullanılabilir"¹⁰⁰ diye yazıyor. Ben bunu kategorik olarak ifade edemeyebilirim ancak DEB'yi ilk öğrendiğimde ilaçlara olan ilk hevesime ve sağlayabilecekleri açık faydalara rağmen, şimdi bu görüşe yöneliyorum.* Erken farmakolojik müdahalenin mantıklı olduğu bazı durumlar vardır –eğer çocuk gönüllü olarak kabul ederse– örneğin, ailesi ve okul hayatı krizde olan amansızca hiperaktif çocuk. İlaçların özel kullanımı asla onaylanamaz ve bu kitap boyunca özetlenen geliştirme hedefleri her zaman en önde gelmelidir.

İlaç kullanımının sadece kısa vadeli faydalarını değil, uzun vadeli etkilerini de göz önünde bulundurun.

Ritalin'in ilk dozunu aldıktan sonra "bir coğrafya öğretmeninden sıkıcı bir ders dinlemek" isteyen on beş yaşındaki çocuk, yine de ilaç hakkında bazı karışık duygulara sahipti. "Alış-

*Ne yazık ki, DEB'nin varlığını reddetmek dışında, Dr. Armstrong'un yaptığı pire için yorgan yakmak oluyor. Tüm bunlara rağmen, kitabı DEB'li çocukların ebeveynleri için en yararlı kitaplardan biridir.

tığım ben değilim” diyordu. “Zihnimin farklı çalıştığını görmek biraz garip.” Ergenlik yıllarından önce ve sırasında, çocukların kendilerini, kim oldukları duygusunu pekiştirmek gibi bir görevi vardır. İlaçlar, çocuğun ruh hallerini ve düşüncelerini etkileyen yapay bir durum dayatır. Bu tür değişiklikler olumlu olsa bile, zaten değişiklikler ve iç çatışmalarla dolu bir sürece daha fazla karışıklık getirebilir. Stanley Greenspan’ın da belirttiği gibi, “ergenin birleşik bir benlik duygusu oluşturma konusunda ki uzun vadeli hedefini baltalayabilirler.”¹⁰¹

Çocuklara ilaç almaları için baskı yapmamanın ana nedenlerinden biri, bu entegre benlik duygusunun bozulma olasılığının, farmakolojik tedaviyi kendileri seçecek olurlarsa çok daha az olmasıdır. Özgür bir seçim yaparken, sadece bir ilaç almayı seçmiyorlar, aynı zamanda benlik duygularının bazı işleyiş alanlarında sorun olabileceği ve yardım kabul edecekleri bilincini barındırmaya hazır olduklarını gösteriyorlar. Gencin seçme özgürlüğünü desteklerken, ebeveynler kendi süreçlerine olan inançlarını ifade eder ve onda bir sorun olduğuna dair bir inanç iletmezler. Ayrıca çocuğun ailesi tarafından olduğu gibi kabul edilmediği endişesini pekiştirmezler.

İlaçların etkileri hakkında gerektiğinden fazlasını okumayın.

Ritalin’i alan ve annesiyle yıllar sonra ilk kez anlamlı bir konuşma yapan genç kızın deneyimlerinden yanlış sonuçlara da kolaylıkla varılabilir. Hikâye, anne ve kızı arasındaki tek yanlış şeyin, şimdi “iyileşmiş” olan gencin DEB’si olduğunun kanıtı olarak görülebilir. Öyle değil. Anne babasının üzerinde çalışmaya yeni başladığı pek çok problem bu ailede devam ediyor. Ritalin kullanırken annesiyle iletişim kurmasına rağmen, kızın kendisi hâlâ ailesiyle olan ilişkisinden umutsuzca bahsediyordu. “Neden beni olduğum gibi kabul etmiyorlar?” diyordu. “Beni neden evde istediklerini bile anlamıyorum.” İlaçların onu sakinleştirmek ve odaklanmasına yardımcı olmak konusunda işe yaraması kesinlikle nörofizyolojik bir sorunu olduğunu gösteriyor fakat bölüm aynı zamanda annenin sorununu da vurgulu-

yor: Kızı gergin olduğunda annedeki bir şey de gerginleşir. Kendi kaygıları tetiklenir, böylece sakin, sevgi dolu ve özenli kalmaz. Kızı iyi kontrol edilmediği sürece, ona karşı kabullenici olamaz. Aralarında yeterince bireyleşme veya farklılaşma olmamıştır. Kendince, baba da üçgene dahil olmuştur. Bu tür dinamikleri tanımak ve onları değiştirmek için harekete geçmek anne babanın sorumluluğundadır, bu çift de bunu yapmaya istekliydi.

Farmakolojik olmayan yaklaşımların önemi göz önüne alındığında, dikkat eksikliği bozukluğunun tedavisinde ilaç kullanımı lehine olan büyük dengesizlik nasıl açıklanabilir? Elbette, Kuzey Amerika'da bir şeyleri hızlıca düzeltme eğilimi, dırdırcı ve zorlu bir sorundan hızlı bir şekilde kurtulma umudu vardır. Ama bu mesele bu kadar spontane halledilecek bir şey değil.

Doktor ve yazar Sherwin Nuland, "Çok yakın zamana kadar yatağın baş ucunda yapılanlar genellikle tıbbi araştırma laboratuvarında ne yapıldığını belirlerken, bugünlerde laboratuvarından çıkan bulguların klinik tedavi uzmanına başucunda neler yapabileceğini söyleme olasılığı yüksektir. Kuyruk genellikle köpeği sallar. Aslında kuyruk köpek oluyor"¹⁰² diyor. Gerçek şu ki, araştırmacılar ve doktorlar ilaç değerlendirme çalışmaları için fon toplamayı, kimse için büyük kâr vadetmeyen tedavilerden çok daha kolay buluyorlar. Araştırma dolarlarının ana kaynağı olan ilaç şirketlerinin, kasalarının büyüklüğü için hiçbir şey yapmayacak alternatif yaklaşımları desteklemek için bir gerekçeleri yoktur. Dr. Nuland'ın önerdiği gibi, laboratuvar kuyruğu klinik köpeği sallıyorsa, bunun nedeni büyük ölçüde zavallı köpeğin kuyruk büyüdükçe bile açlıktan ölmesidir.

KATILMAK NE ANLAMA GELİR?

İnsanlar geçmişten aktarılagelmiş geleneksel davranış biçimlerinin yardımıyla her şeyi kolayından, kolayın da en kolayını göz önünde tutarak çözümlemişlerdir. Ama bizim zordan yana olmamızın gereği açık; dün ya da canlı adına ne varsa hepsi zordan yanadır, doğada her şey kendine özgü biçimde büyür, savunur kendini, kendi kendisinden kaynaklanan kendine özgü bir nesnedir, her ne pahasına olursa olsun ve tüm karşıt güçlere kafa tutarak korur kendine özgülüğünü. Hani fazla bir şey biliyor sayılmayız ama zordan yana olmamız gerektiği de neredeyse kesindir.*

RAINER MARIA RILKE, *Genç bir Şaire Mektuplar*

“**T**üm hayatımı normalmiş gibi davranarak geçirdim” di-yordu elli yaşındaki iç mimar Elizabeth. Normalliği tak-lit etme, dikkat eksikliği bozukluğu olan herhangi bir yetişki-nin aşına olduğu bir durumdur. Başkalarının önemsiz gördü-ğü konulardaki duygularının gücünü düşürerek, yoğunluğu-nu bastırmak için mücadele ederek ve onu göz yaşlarına boğan şeye ilgi göstererek uyum sağlamaya çalışır. Oyun risklidir. Bir uzaylı, bir dünyalı olarak geçmeye çalışırken ne kadar zeki olur-sa olsun, tavrındaki onu ele veren gariplikler, gerçek doğasının

* Çev. Kâmuran Şipal, Aralık Yayınları, İstanbul, 1998.

ölümcül bir ifadesi, korumasız anlarda, ona ihanet edecek, olduğu şeyi ortaya çıkaracaktır: Farklı.

Her ne kadar ruh yok edici farklı olma korkusu Kuzey Amerika kültüründeki birçok kişi tarafından paylaşılsa da, konformizm gerçekten sosyal normlara uyanlar için daha az acı verici bir mücadeledir. Bilinçli olarak kendilerini farklı görmeyenler de kendileri olmak için herhangi bir ayartmadan geri durabilirler ancak her gün taktıkları maskenin farkında olarak yaşamak zorunda kalıp, maskenin kayacağı korkusunun gerginliğini yaşamazlar.

Asıl ironi, DEB’li yetişkinlerin aynılık girişimlerine harcadığı enerjinin, ebeveynlerin çocuklarının farklılığı üzerinde yarattığı kaygı gibi boşa harcanıyor olmasıdır. Dünya, kendini inkâr ederek umutsuzca uyum sağlamak isteyen birinden çok daha farklı ve bu konuda rahat birini kabul etmeye çok daha hazırdır. Başkalarının tepki verdiği şey farklılıktan çok kendini inkâr etmedir. Yani yetişkin için çözüm “uyum sağlamak” değil, uyum sağlayamadığını kabul etmektir. Çocuğun benzersizliği önce ebeveynin kalbinde bir hoş karşılama bulmak zorundadır.

Bunların hiçbirisi bir irade eylemiyle elde edilmiş değildir ve birinin tamamen başarılı olamaması mümkündür. Bunun önemi yok. Önemli olan sürece dahil olmaktır, işte bu kadar zor. İyileşmek bir olay değildir, tek bir eylem değildir. Bir süreçle gerçekleşir; sürecin kendisidir.

Hiçbir şekilde kolay bir süreç değildir. DEB’li bir kişi önce soyutlanma duygusuyla başlar. Diğer birçok insanın aynı deneyimi yaşamış olduğunu, hâlâ aynı deneyimi yaşadığını fark etmek iyidir. Kuzey Amerika’da hayatları şu ya da bu şekilde dikkat eksikliği bozukluğundan etkilenen milyonlar var. DEB’li yetişkinler veya DEB’li çocukları olan ebeveynler için, her gün karşılaştıkları aynı sorunlarla yüzleşmesi gereken diğer kişilerle karşılıklı destek için bir araya gelmeleri kesinlikle yararlıdır. Birlikten kuvvet doğar.

Birlikten doğacak olan güç başka bir amaç için de gereklidir. Bireysel psikolojik destek sorusunun ötesinde, toplumun genel olarak dikkat eksikliği bozukluğuna bakış açısındaki de-

gişiklikleri ve özellikle de yardım eden mesleklerin bunu nasıl gördüğü konusudur. Dikkat eksikliği bozukluğuna karşı mevcut tutumlar bulanık bir farkındalık, karışıklık ve/veya düşmanca şüphecilik ile nitelendirilebilir.

DEB ile ilgili günümüzdeki tıbbi bilgi durumu bugün bana doktorların yaklaşık yirmi yıl önce, ilk kez doktorluk yapmaya başladığımda doğumları nasıl gerçekleştirdiklerini hatırlatıyor. Doğum yapan her kadına epizyotomi yapmak rutin bir uygulamaydı. “Şimdi küçük bir kesik yapma zamanı” derdim bebeğin kafası doğum kanalından çıkmaya hazır olduğunda. Vajinal açıklığın yanına lokal anestetik enjekte ettikten sonra birkaç santim uzunluğunda bir kesi yapar, bebeği yakalar ve hemşireye teslim ederdim. Sonra kendi açtığım yarayı yeniden birleştirmeye başlardım. Tıp fakültesinde bana öğretilen buydu; başka bir yol bilmiyordum. O karanlık çağlarda hâlâ British Columbia’da yasadışı çalışan ebelerden epizyotominin çoğu doğumda gerekli olmadığını öğrendim. Ardından başka sürprizler takip etti: Kadınları ayaklarını koyacak üzengi olmadan, hatta yatmadan doğurtabiliyorlardı. Herhangi bir komplikasyon olmadığında, bebek parlak ışıklar altında dürtülmeden ve itilmeden ve ağzına plastik emme tüpleri sokulmadan anneye teslim edilebilirdi. Bu sapkın doktrinler o zamandan bu zamana sağlam tıbbi araştırmalarla doğrulandı, bu yüzden doktorlar artık ebelerin yüzlerce yıldır güvenli bir şekilde yaptıklarını kalplerinde huzurla uygulayabiliyorlar. Hamile kadınların ve meslekten olmayanların yıllarca süren baskısı günümüzde – her yerde olmasa da – birçok hastanede doğal doğum prosedürleri oluşturmuştur.

Bu deneyimden üç sonuç çıkarılabilir. Birincisi, dünyanın tıbbi görüşü doğaya çok fazla güvenmeme eğilimindedir. İkincisi, tıp fakültesinde öğretilmese bile dünyada doğru olan şeyler vardır. Üçüncüsü, bazen doktorlar halk tarafından eğitilmedir – gerekirse baskı altında. Dikkat eksikliği bozukluğuyla ilgilenmeye başladığımdan beri, aynı derslerin burada da geçerli olduğunu gördüm. Ayrıca eğitim sisteminde ve eşit derecede psikoloji ve terapi alanlarında da geçerlidirler. İnsanlar ihtiyaç

duydukları yardımı talep etmek ve hayatlarının gerçekleri hakkında yardım istedikleri profesyonelleri eğitmek zorunda kalacaklardır. Ebeveynlerin yanı sıra dikkat eksikliği bozukluğu olan yetişkinler, kendilerine ve çocuklarına nasıl dikkat edeceklerini öğrenirken bile dünyanın ihtiyaçlarına daha fazla dikkat etmesi konusunda ısrar etmelidir.

Acı verici duygulardan kaçınmanın hayattaki bir hedef olmayacağını kendi yaşadığım süreç sayesinde öğrendim. DEB’li benim gibi insanlar ve diğer herkes için duygusal acı bir gerçektir. Neşeyi ve yaşamın güzelliğini deneyimleme kapasitesini dışlamak zorunda değildir. Her birimiz kendimiz için, meselenin acıya karşı mücadele etmek değil, kaçınılmaz olduğunda dayanabilmek olduğu konusundaki asırlık bilgeliği keşfetmeliyiz. Stanley Greenspan, “Birçok ebeveyn, çocukları üzgün ve hayal kırıklığına uğramış hissettiğinde özellikle zor zamanlar geçiriyor” diye yazıyor. “Hassas çocukların ebeveynleri için özellikle zor bir durum çünkü bu çocuklar duyguları çok güçlü hissediyorlar. Ancak ebeveynler çocuklarının bu zor duygularla başa çıkmalarına, kayıp ve hayal kırıklığı hissini tolere etmeyi öğrenmelerine ve hayatlarına devam etmelerine yardımcı olabilirler.”¹⁰³ Çocuklarımızı üzüntü veya başarısızlık yaşamaktan korumaya çalışırken aslında onlara iyilik yapmıyoruz. Onlar için asıl istediğimiz şey, üzgün hissettiklerinde hayal kırıklığına katlanabilmeleri ve incitici duygularla başa çıkabilmeleridir; duygusal sıkıntıdan kaçınmak için savunmaların arkasına saklanmadan, öfkeyle dışa vurmadan ve dürtüsel davranışlar sergilemeden. Başka bir deyişle, DEB’li yetişkinler olmamaları. Bir çocuğun üzüntüyü kabul etmesine yardımcı olmak, katlanılabileceğini, diğer tüm zihin durumları gibi üzüntünün gelip geçici olduğunu anlamasına yardımcı olmak, çok sevgi ister. Bu da geçecek.

Bu kitap boyunca, insan ilişkisi ve dikkat arasındaki bağlantıda ısrar ettim. Sevginin ilgiyle yakından ilişkili olduğu anlaşılıyor. Scott Peck, *Az Seçilen Yol*’da sevgiyi bir eylem biçiminde, başka bir kişinin ya da kendisinin, **ruhsal ve psikolojik genişlemesini beslemek için kendini büyütme isteği olarak zeki-**

ce tanımlar. Kendini genişletmek, tam olarak yapmayı zor bulduğumuz şeyi yapmak anlamına gelir. Çoğu ebeveyne çocuklarını duygu anlamında nasıl seveceklerinin öğretilmesi gerekmez ancak hepimiz günlük deneyimlerde onlara karşı aktif olarak nasıl sevgi dolu olacağımızın alıştırtmasını yapabiliriz. Umarım insanlar bu kitabı faydalı bulurlar.

DEB'li yetişkinler en zor görevle karşı karşıyadır: Kendilerine karşı nasıl sevgi dolu olacaklarını öğrenmek. Bu en büyük mücadeledir çünkü bunu yapabilmek için benlik olarak tanımladığımız savunmalarımızı yavaş yavaş dökmemiz ve yeni topraklara girmemiz gerekecektir.

Dr. Peck, sevmenin kendini diğerine ya da kendine doğru genişletmek olduğunu söylüyor. Rastlantı bu ya, bu aynı zamanda başka bir kişiye veya kendine dikkat etmekle eşanlamlıdır. Katılma (attend) kelimesinin kökeni Latince *tendere* sözcüğüdür ve “esnemek” anlamına gelir. Katılmak, uzamak, bir şeye veya bir yere doğru uzanmak anlamına gelir.

Eğer aktif olarak sevmeyi başarabilirsek ne dikkat eksikliği olur ne de bozukluğu.

GİRİŞ

1. Profesyonel literatürde, Berkeley California Üniversitesi'nde psikoloji doçenti olan Stephen P. Hinshaw, DEB'nin köklerini oluşturan karmaşık biyolojik, sosyal ve psikolojik etkileşimlerin birlikte olma olasılığını öne süren ayırt edici bir ses olmuştur: "Psikobiyolojik risk faktörleri, sorunlu aile işleyişi ve daha geniş sistemsel etkiler; dikkat düzenlemesi, aktivite modülasyonu ve tepki inhibisyonunun kabul için yavaş olması gibi sorunları şekillendirmek için birleşebilir." (Hinshaw, *Attention Deficits and Hyperactivity in Children*)

BÖLÜM 3: HEPİMİZ DELİREBİLİRİZ

2. Ritalin kullanımına yönelik Kanada istatistikleri: *The Vancouver Province*, 3 Nisan, 1998

3. Beyin araştırmacısı Patricia S. Goldman-Rakic, beynin mikro işlevleri hakkındaki hâlâ ilkel bilгимizle ilgili olarak, "Bir sinir devresi, sinirlerin birleşimi veya sinirsel kodla entegre bir eylemin bir yönünü veya parçasını bile açıklamaktan hâlâ çok uzağız" diye yazıyor. (Dawson ve Fischer, *Human Behaviour and the Developing Brain*)

BÖLÜM 5: GELECEĞİ HATIRLAMAYI UNUTMAK

4. Singer ve Revenson, *A Piager Primer*, 95

5. Goleman, *Duygusal Zekâ*, 34

6. Alberta Üniversitesi çalışması: Janzen, Troy ve ark.,

“DEB’li ve Normalde Preadolesan Erkekler için Temel Ölçülerde Farklılıklar,” *Biofeedback and Self-Regulation*, cilt 20, sayı 1 (1995):65.

7. Sinirbilimci Joseph LeDoux, “Korteksin görevi, uygun olanı üretmek yerine uygunsuz tepkiyi önlemektir” diye yazıyor.

(LeDoux, *Duygusal Beyin*, 165.)

8. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 143

BÖLÜM 6: FARKLI DÜNYALAR: ÇOCUKLUKTA KALITIM VE ÇEVRELER

9. Kişilik özelliklerinin genetik temeli için kanıtların azlığı durumu DEB ile sınırlı değildir. Boulder, Colorado Üniversite-si’nde uluslararası alanda tanınan davranışsal genetik uzmanı Robert Plomin, *Gelişim, Genetik ve Psikoloji* adlı kitabında bu konuya değiniyor. Kişiliğin gelişimi üzerinde kalıtsal etkilerin incelenmesi için, belirli özellikleri kodlayan tek genlerin tanımlanmasını gerektirdiğine işaret ediyor. Fakat konuşmasını “Ne yazık ki bilişsel yetenek, kişilik veya psikopatoloji gibi herhangi bir psikolojik özellikte tespit edilebilir miktarda varyans oluşturan tek bir gen örneği yoktur” diyerek nokt alıyor. (Plomin, *Development, Genetics, and Psychology*, 4.)

10. “Ebeveynler, kalıtımla birlikte aile ortamını da yavrularıyla paylaştıkları için, ebeveyn-yavru benzerliği genetik etkinin varlığını kanıtlamaz.” (Plomin, 9)

11. Genetik görüş adına tek yumurta ikizleriyle ilgili bir argüman daha var: Evlat edinilen tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerinden daha yüksek bir uyum oranına sahip olduğundan, fark yine genetikten kaynaklanıyor olmalıdır. Bir dereceye kadar bu doğru, elbette. Tek yumurta ikizlerinden birinin miras aldığı genetik duyarlılık, kardeşini de etkileyecektir. Bununla birlikte, burada da önemli bir çevresel faktör vardır. Dünyanın tek yumurta ikizlerine benzer şekillerde yanıt verme olasılı-

ğı –aynı cinsiyet, aynı kalıtsal eğilimler, aynı fiziksel özellikler– farklı cinsiyetten olabilecek ve çok farklı görünümlere ve reaktivite kalıplarına sahip olan kardeş ikizlere göre çok daha olasıdır. Başka bir deyişle, tek yumurta ikizleri için çevresel faktörlerin, farklı ailelere evlat edindikten sonra bile benzer olma olasılığı daha yüksektir.

12. Wender, *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Adults*, 98.

13. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 143.

14. “Doğum sırasının etkisi, cinsiyetinki gibi, açık ve dramatik sonuçlarıyla tarih boyunca izlenebilir... Doğum düzeninin psikolojik sonuçları, aile ortamının rolü için çok güçlü kanıtlar sağlar” diyor, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü Beyin ve Bilişsel Bilimler Bölümü’nden Frank J. Sulloway son kitabında. *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics and Creative Lives*, XIV.

15. Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant*, 3.

BÖLÜM 7: DUYGUSAL ALERJİLER: DEB VE HASSASİYET

16. Vagal Stimülasyon Çalışması: Dawson ve Fischer, 349.

BÖLÜM 8: SÜRREAL BİR KOREOGRAFİ

17. Chicago Üniversitesi’nde sinirbilimci olan Peter Huttenlocher, “İnsan serebral korteksinde sinaptik temasların sayısı şaşırtıcı derecede yüksektir” diye yazıyor. “Bu yüksek sayının, her sinapsın tam olarak atanmış bir konuma sahip olduğu genetik bir program tarafından belirlenemeyeceği açıktır. Daha büyük olasılıkla, sadece temel bağlantının genel ana hatları genetik olarak belirlenir.” (Dawson ve Fischer, 138.)

18. Damasio, *Descartes' Error*, 260.

19. Bebek beyninin çevreye karşı savunmasızlığıyla ilgili olarak: ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün biyolojik psikiyatri şubesinin şefi Dr. Robert Post, Chicago Tribune bilim yazarı Ronald Kotulak ile yaptığı bir röportajda, "Bu sürecin herhangi bir noktasında, iyi veya kötü stimülasyonun oraya girip beynin mikro yapısını belirlemesi için tüm bu potansiyellere sahipsiniz" diyordu. (Kotulak, *Inside the Brain*, 8.)

20. Sinirsel Darwinizm: "Hem nöronlar hem de sinirsel bağlantılar hayatta kalmak ve büyümek için rekabet eder" diyor araştırmacılar Kurt W. Fischer ve Samuel P. Rose: "Çok az girdi alan ve bu nedenle aktif olmayan nöronlar budanır; aktif olanlar sürdürülmektedir. Benzer şekilde, nöronları birbirine bağlayan sinapslar birbirleriyle rekabet eder ve geniş girdi alanları gelişirken, minimum girdi alanları zayıflar veya budanırlar. Bu yarışma gelişimin önemli bir parçasıdır ve görünüşe göre belirli bir deneyimin etkilerinin çoğunu oluşturmaktadır. Deneyim, bazı nöronların ve sinapsların (diğerlerinin değil) hayatta kalmasına ve büyümesine neden olur." (Dawson ve Fischer, 9.)

21. "Tüm kanıtlar gösteriyor ki" diyor antropolog Ashley Montagu, "İnsanda gebelik süresi büyük maymunlardan sadece bir veya iki hafta farklı olsa da, insan bebeğinin çok daha uzun süreli gelişimine yol açacak çok sayıda faktör, gebelik tamamlanmadan doğmasına neden olur." (Montagu, *Human Revolution*, 86.)

BÖLÜM 9: UYUMLULUK VE BAĞLANMA

22. *Scientific American*'ın Schore'dan alıntısı, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, 73.

23. Seattle EEG bebekler üzerine çalışma: Dawson ve Fischer, 367.

24. Doğum sonrası depresyon üzerine Britanya'da bir çalışma: Murray ve Cooper, *Postpartum Depression and Child Development*, 97.

25. Daniel J. Siegel, *Cognitive Neuroscience Encounters Psychotherapy*, Amerikan Psikiyatri İkamet Eğitimi Direktörleri Derneği'nin 1996 Yıllık Toplantısı'nda genel bir konuşmadan notlar.

26. Karmaşık uyumluluk süreçleri, psikiyatri profesörü ve Cornell Üniversitesi Tıp Merkezi Gelişimsel Süreçler Laboratuvarı şefi Daniel Stern tarafından aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır: "İlk olarak, ebeveyn bebeğin his durumunu bebeğin açık davranışından okuyabilmelidir. İkincisi, ebeveyn mutlak bir taklit olmayan bazı davranışlar sergilemelidir ancak yine de bebeğin açık davranışına bir şekilde karşılık gelir. Üçüncüsü, bebek bu ilgili ebeveyn yanıtını, bebeğin orijinal duygu deneyimiyle ilgili olarak okuyabilmeli ve sadece bebeğin davranışının taklidi olarak görmemelidir." (Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, 139.)

Başka bir deyişle, anne (veya anne figürü), bebeğin duygularının dakikasının ve hızla değiştirilebilir notlarının kusursuz bir şekilde farkında olmalıdır. Daha sonra yüz ifadesi, ses tonu ve vücut diliyle bebekle iletişim kurabilmeli, bu duyguları anladığını ve bunları deneyimlemede çocuğun yanında olduğunu belirtebilmelidir. Bu mesajlar bebeğin sağ yarımküresinin ön kısmında, sağ prefrontal kortekste işlenip kodlanır.

27. Bowlby, *A Secure Base*, 7.

28. Bağlanma, bu teoremin öncüsü John Bowlby tarafından açıklanmıştır: "Bir çocuğun birine bağlı olduğu veya biriyle arasında bir bağlılık olduğunu, spesifik bir figürle yakınlık ve bağlantı aramaya istekli olduğunu ve bunu korku, yorgunluk ya da hastalık başta olmak üzere belli durumlarda yapmaya eğilimli olduğunu söylemektir..." (Attachment, 371.)

29. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 53.

BÖLÜM 10: BEBEKLİK DÖNEMİNİN AYAK İZLERİ

30. Araştırma verileri ve OFK'nin öz düzenleme, motivasyon, duygusal işleme ve dikkat konularındaki merkezi rolüne işaret eden psikolojik gözlemler, Allan N. Schore'un beyin ge-

lişimi literatüründe bir klasik haline gelmesi kaçınılmaz kitabı *Affect Regulation and the Origin of the Self* te ustalıkla bir dille ayrıntılı olarak yer almaktadır.

31. Schore, 195.

32. “Elektriksel ve kimyasal işlevlerdeki bozulmaların bir beyin bölgesini olumsuz yönde etkileyebileceği güç algılanan birçok yol vardır, lezyonlar bunun sadece aşırı bir örneğidir” diyor psikolog ve sinirbilimci Joseph LeDoux. (LeDoux, 250.)

33. Damasio, 78.

34. Dubovsky, *Mind ↔ Body Deceptions*, 193.

35. Sıçanlarda anksiyete ve doğal benzodiazepinler üzerine çalışma: Christian Caldji, Beth Tannenbaum ve ark., “Maternal care during infancy regulates the development of neural systems mediating the expression of fearfulness in the rat,” *Neurobiology*, cilt 95, sayı 9 (28 Nisan 1998): 5335-40.

BÖLÜM 12: HİKÂYELER İÇİNDE HİKÂYELER: DEB VE AİLE (III)

36. 98-99 sayfalarındaki alıntılar Barkley, *Attention Deficity Hyperactivity Disorder*, 147-48 ve 157.

37. 1994 yılında yapılan çalışma: van der Kolk, *Traumatic Stress*, 31.

38. Barkley, *Attention Deficity Hyperactivity Disorder*, 149.

39. Barkley, *Attention Deficity Hyperactivity Disorder*, 148.

40. Bowlby, *Separation*, 266.

BÖLÜM 13: KÜLTÜRLERİN EN ÇILGINI: DEB’NİN TOPLUMSAL KÖKLERİ

41. Hallowell and Ratey, *Driven to Distraction*, 191.

42. Bowlby, *Attachment*, 46.

43. Hallowell and Ratey, *Driven to Distraction*, 191.

BÖLÜM 14: PARÇALANMIŞ DÜŞÜNCELER VE GEVEZELER: DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE DUYMAZDAN GELME

44. “En geniş ifadesiyle” diyor psikolog Etzel Cardena, “Ayrışma basitçe iki veya daha fazla zihinsel süreç veya içeriğin ilişkili veya entegre olmadığı anlamına gelir.” (Lynn ve Rhue, *Dis-sociation*, 15.)

Ayrışmanın değeri, Harvard Tıp Fakültesi psikiyatri doçenti ve Massachusetts, Brookline'daki Human Resources Institute Hastanesi Travma Merkezi Direktörü Dr. Bessel van der Kolk tarafından aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır: “Travmatik bir deneyim sırasında, ayrışma, bir kişinin olayı izleyici olarak gözlemlemesine, hiç ya da sadece sınırlı acı veya sıkıntı yaşamasına ve olanların tam etkisinin farkından korunmasına olanak sağlar. (van der Kolk, 192.)

45. Freyd, *Betrayal Trauma*, 68.

46. Fischer ve Rose, Dawson ve Fisher yazıları, 33.

47. LeDoux, 287.

48. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 45.

49. Anne yüzü içsel olumlu duygu durumları ifade ettiğinde, bebeklerin annenin bakışlarını arama olasılığı daha yüksektir. İlk yılın sonlarına doğru, bebekler yürümeye başladıkça, annenin yüzünü kontrol etmek dünyayı keşfetmek için önemli bir rehber haline gelir. Anneden gelen mutlu, destekleyici bir bakış çevreye olan ilgiyi teşvik eder. Bebeğin annenin yüz ifadesinde, sürekli keşif ve ilgiye izin verilen sinyalleri veya cesaretsizlik belirtilerini okuması sadece bir dakika sürer – ortalama 1,33 saniye. (Schoré'den gelen veriler.)

50. Schacter, *Searching for Memory*, 154.

BÖLÜM 15: SARKAÇ SALLANIR: HİPERAKTİVİTE, UYUŞUKLUK VE UTANÇ

51. Bu sayfada açıklanan tarama davranışının yanı sıra DEB'li çocuk ve yetişkinlerde gözlemlenebilen diğer otomatik

davranışlar, John Bowlby'nin annelerinden ayrıldıktan sonra bebeklerin tavırları üzerine yaptığı çalışmalarda yapılan açıklamalara çarpıcı bir şekilde benziyor: "Bebek bazen saatlerce boyunu vinçle uzatıp, belirli bir şeye odaklanmadan çevresini ve gözlerinin özellikle birine takılma dan bütün tüm nesneleri tarar." (Bowlby, *Separation*, 54.)

Hareket edebilen daha büyük çocuklar, karamsar hareket-sizlikle değişebilen bir tür mobil hiperaktivite sergilerler. Bunlar aynı zamanda DEB davranışını karakterize eden sarkaç salınımlarıdır. Bowlby tarafından aktarılan bir başka çalışmada şu gözlemde bulunuldu: "Bu artan aktivite sıklıkla endişeli arama ya da ajite hareket biçimini aldı. Bazen yalnız olmanın stresine karşı oldukça zıt bir tepki vardı: bir tür donmuş hareketsizlik... Ayrıca ayrılığa üzülen bir çocuğun, odaklanmamış koşu aktivitesi ve hareketsizlik arasında gidip gelmeler yaşandı." (*Separation*, 50.)

Hayvan deneylerinden elde edilen veriler gayet açıklayıcı. Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nde, korteksin orbitofrontal bölgesinde kasten lezyonlanan –hasar verilen– sıçanların hiperaktif hale geldiği bulundu. Colorado Üniversitesi Tıp Merkezi'nde genç maymunlar annelerinden ayrıldığında benzer gözlemler yapıldı. Birlikte, bu bulgular, anne-bebek bağlanmasına müdahalenin, orbitofrontal kortekste ki fiziksel hasardan kaynaklananlara benzer sonuçlara sahip olduğunu düşündürmektedir. Aradaki fark, insan yapımı lezyon tersine çevrilemez ancak bağlanma bozulmasının geri döndürülebilir olmasıdır.

52. Kaufman, *Shame*, 13.

53. Bu bölümdeki bütün gözlemler, aksi belirtilmediyse Schore'un *Affect Regulation and the Origin of the Self* adlı kitabından alıntılanmıştır, 199-230.

BÖLÜM 16: HER ŞEY BİTMİŞ DEĞİL: ŞARTSIZ POZİTİF TAKDİR

54. Bu sayfadaki üç alıntı da sırasıyla Diamond, *Enriching Heredity* 150, 157 ve 164'ten alınmıştır.

55. Bebeklikte beynin plastisitesi: Dawson ve Fischer, 147.

- 56. Benes, Dawson ve Fischer, 198.
- 57. Damasio, 112.
- 58. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 151.
- 59. Rogers, *On Becoming a Person*, 283.
- 60. Diamond, 163.

61. Rogers, 283. Rogers, danışanlarıyla ilgili olarak iyi bir terapistin niteliklerini özetliyordu. Terapist yerine ebeveyn, danışan yerine çocuğu koyduğumuzda, ebeveyn-çocuk ilişkisinde neye ihtiyaç duyulduğuna dair anlamlı bir açıklama görüyoruz.

BÖLÜM 18: DENİZDEKİ BALIK GİBİ

- 62. Kerr ve Bowen, *Family Evaluation*, 203.
- 63. Freeman, *Family Therapy with Couples*, 8.

BÖLÜM 19: SADECE İLGİ İSTİYOR

- 64. Deci, *Why We Do What We Do*, 28.

BÖLÜM 20: DİRENENLER: MUHALEFET ETMEK

- 65. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 68.
- 66. Keçeli kalem çalışması: M. R. Lepper, ve ark., "Dışsal Ödüllerle Çocukların İçsel İlgisini Baltalamak," *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 1973, 129-37: 237: Deci, 18 and 25.

BÖLÜM 22: MARŞMELOVUM ALEV ALDI: MOTİVASYON VE OTONOMİ

- 67. Rathvon, *The Unmotivated Child*, 50.
- 68. Deci, 30, 42.
- 69. Greenspan, *The Challenging Child*, 50.
- 70. Greenspan, *The Challenging Child*, 44.
- 71. Rathvon, 119.

BÖLÜM 23: ÇOCUĞA GÜVENMEK, KENDİMİZE GÜVENMEK: SINIFTA DEB

72. Allyson Golding'in "The Incoherent Brain," adlı makalesi *Harper's Magazine*'de Mayıs 1998 sayısında yer almıştır.

73. *The New York Times*, 7 Nisan 1998.

BÖLÜM 25: KİŞİNİN VARLIĞINI HAKLI ÇIKARMASI: ÖZ SAYGI

74. Miller, *Drama of the Gifted Child*, 33.

75. Damasio, 240.

BÖLÜM 26: ANILAR BUNLARDAN OLUŞUR

76. Herman, *Trauma ve İyileşme*, 235.

77. Schacter, 161.

78. LeDoux, 198.

79. Schacter, 233.

80. LeDoux, 204.

81. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 56.

BÖLÜM 27: OLMAYANI HATIRLAMA: DEB'Lİ İLİŞKİ

82. Epstein, *Thoughts without a Thinker*, 165.

83. LeDoux, 203.

84. Orbitofrontal korteks ve amigdalanın etkileşimi üzerine: "Orbital korteks, amigdala tarafından gerçekleştirilen duygusal işlemlerin, bellekte işlenen bilgilerin duygusal ve neokorteksin diğer bölgelerinde işlenen bilgilerle ilişkili olabileceği bir bağlantı sağlar" diye yazıyor Dr. LeDoux (*The Emotional Brain*, 278). Kısacası, OFK gelen bilgiler hakkında, özellikle uyarıların duygusal içeriği hakkında veri toplar, bunları ilk aylarımızdan ve yıllarımızdan itibaren devrelerine basılan örtülü ha-

fıza ışığında yorumlar ve tüm bu girdileri beynin alt bölgelerinden ona doğru akın eden duygusal mesajlarla bağlar.

85. Bowlby, *Seperation*, 12.

86. Kerr ve Bowen, 165.

87. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 248.

88. Hendrix, *Getting the Love You Want*, 35.

BÖLÜM 28: MELEK TARAFINDAN KURTARILAN MUSA: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLİK (I)

89. Ginzberg, *The Legends of the Jews*, 294.

90. Storr, *Solitude*, 22.

91. Damasio, 255.

BÖLÜM 29: FİZİKSEL VE RUHSAL ÇEVRE: KENDİ KENDİNE EBEVEYNLİK (II)

92. Storr, 25.

93. Epstein, 110.

94. Weil, 7.

BÖLÜM 30: GÖZYAŞLARI VE HÜZÜN: BAĞIMLILIKLAR VE DEB'Lİ BEYİN

95. Kearney, *Within the Wall of Denial*, 62.

96. Bebek bağlanmasında doğal opiatların rolü: "Opioidler sosyo-duygusal baskı ve bağlanma gelişimi süreçlerinde benzersiz bir rol oynar. Yüz yüze duygusal etkileşimlerde, baskı nesnesinin duygusal olarak ifade edici yüzü olan anne, çocuğun gelişmekte olan beynindeki opioid peptitlerinde değişikliklere neden olur." (Schore, 145.)

97. Schore, 438.

98. Hallowell ve Ratey, *Driven to Distraction*, 368.

BÖLÜM 31: AĞAÇLARI HİÇ GÖRMEMİŞTİM: İLAÇLARIN YAPABİLECEĞİ VE YAPAMAYACAĞI ŞEYLER

99. *The Globe and Mail*, 27 Mayıs, 1998.

100. Armstrong, *The Myth of the ADD Child*, 48.

101. Greenspan, *The Growth of the Mind*, 204.

102. Sherwin Nuland'ın *New York Times*'ta yayımlanan makalesi, 10 Mayıs 1998.

BÖLÜM 32: KATILMAK NE ANLAMA GELİR?

103. Greenspan, *The Challenging Child*, 46.

Bu kitap için kullanılan tüm eserleri, genel veya profesyonel okuyucunun yararlı bulabileceği tüm eserleri listelemeye çalışmadım. Atıf yapılan yayınlar sadece metinde referans olarak kullanılan veya hazırlanmasında özel bir öneme sahip olduğu tespit edilen yayınlardır. G.M.

DEB ÜZERİNE GENEL YAYINLAR

Armstrong, Thomas, Ph. D. *The Myth of the ADD Child: 50 Ways to Improve Your Child's Behaviour and Attention Span, without Drugs, Labels or Coercion*. New York: Dutton, 1995.

Hallowell, Edward M., M.D., ve John J. Ratey, M.D. *Driven To Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood through Adulthood*. New York: Touchstone, 1994.

Answers to Distraction. New York: Pantheon Books, 1994.

DEB ÜZERİNE AKADEMİK VE PROFESYONEL YAYINLAR

Barkley, Russell A. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook Diagnosis and Treatment*. New York: The Guilford Press, 1990.

"Impaired Delayed Responding," in Routh, Donald K., ed. *Disruptive Behavior Disorders in Childhood*. New York: Plenum Press, 1994.

ADHD and the Nature Self-Control, New York: The Guilford Press, 1997.

Hinshaw, Stephen P. *Attention Deficits and Hyperactivity in Children*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994.

Nadeau, Kathleen G., Ph.D. *A Comprehensive Guide to Attention Deficit Disorder in Adults: Research, Diagnosis, Treatment* New York: Brunner/Mazel 1995.

Wender, Paul H., *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Adults*. New York: Oxford University Press, 1995.

PSİKOLOJİ, PSİKİYATRİ VE ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNE ÇALIŞMALAR

Bowlby, John. *Attachment*. New York: Basic Books, 1969.

Separation : Anxiety and Anger. New York: Basic Books, 1973.

Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.

A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988.

Chess, Stella, and Alexander Thomas. *Origins and Evolution of Behavior Disorders: From Infancy to Early Adult Life*. Cambridge, MA.: Harvard University Press, 1984.

Deci, Edward. L. *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*, New York: Penguin Books, 1995.

Dinnerstein, Dorothy. *The Mermaid and the Minotaur: Sexual Arrangements and Human Malaise*. New York: Harper Perennial, 1977.

Dreikurs, Rudolf. *Children: THE Challenge*. New York: Hawthorn/Dutton, 1964.

Dubovsky, Steven L. *Mind +-+ Body Deceptions: The Psychosomatics of Everyday Life*. New York: W.W. Norton & Company, 1997.

Epstein, Mark, M.D. *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books, 1995.

Erikson, Erik. H. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton and Company, 1985.

Firestone, Robert W., Ph.D. *The Fantasy Bond: Effects of Psychological Defenses on Interpersonal Relations*. New York: Human Sciences Press, Inc., 1985.

Freeman, David, S. *Family Therapy with Couples: The Family-of-Origin Approach*. New York: Jason Aronson Inc., 1992.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.

Greenspan, Stanley I. *The Challenging Child: Understanding, Raising and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing, 1995.

Greenspan, Stanley I. *The Growth of the Mind*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1997.

Herman, Judith Lewis, M.D. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence- From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.

Kagan, Jerome. *The Nature of the Child*. New York: Basic Books, 1994. Kaufman, Gershen. *Shame: The Power of Caring*. Rochester, VT: Schenkman Books, 1980.

Kearney, Robert J. *Within the Wall of Denial: Conquering Addictive Behaviors*. New York: W.W. Norton and Company, 1996.

Kerr, Michael E., ve Murray Bowen. *Family Evaluation: The Role of the Family as an Emotional Unit that Governs Individual Behavior and Development*. New York: W.W. Norton and Company, 1988.

van der Kolk, Bessel A. ve ark., ed. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: The Guilford Press, 1996.

Lynn, Steven Jay, ve Judith W. Rhue, ed. *Dissociation: Clinical and Theoretical Perspectives*. New York: The Guilford Press, 1994.

Mahler, Margaret S., ve ark., *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Harper Collins, 1975.

Miller, Alice. *The Untouched Key: Tracing Childhood Trauma in Creativity and Destructiveness*. New York: Anchor Books, 1988.

The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self. New York: Basic Books, 1994.

Montagu, Ashley. *The Human Revolution*. New York: Bantam Books, 1965. Murray, Lynne ve Peter J. Cooper. *Postpartum Depression and Child Development*. New York: The Guilford Press, 1997.

Plomin, Robert. *Development, Genetics, and Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1986.

Ratey, John J., and Catherine Johnson. Shadow Syndromes: Recognizing and

Coping with the Hidden Psychological Disorders that Can Influence Your Behavior and Silently Determine the Course of Your Life. New York: Pantheon Books, 1997.

Rathvon, Natalie. The Unmotivated Child: Helping Your Underachiever Become a Successful Student. New York: Fireside, 1996.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. New York: Houghton Mifflin Company, 1995.

Singer, Dorothy G., ve Tracey A. Revenson. A Piaget Primer: How a Child Thinks. New York: Penguin Books, 1978.

Stern, Daniel N. The Interpersonal World of the Infant. New York: Basic Books, 1985.

Sulloway, Frank J. Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics and Creative Lives. New York: Pantheon Books, 1996.

Winnicott, D. W. The Child, the Family, and the Outside World. New York: Penguin Books, 1964.

The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development. Madison, CT: International Universities Press, 1985.

ZİHİN VE BEYİN GELİŞİMİ

Damasio, Antonio R. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: G. P. Putnam and Sons, 1994.

Dawson, Geraldine, ve Kurt W. Fischer, Human Behavior and the Developing Brain. New York: The Guilford Press, 1994.

Diamond, Marian Cleeves. Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain . New York: The Free Press, 1988.

Edelman, Gerald M. Bright Air, Brilliant Fire: On the Matter of the Mind. New York: Basic Books, 1992.

Freyd, Jennifer F. Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996.

Greenspan, Stanley I. The Growth of the Mind and the Endan-

gered Origins of Intelligence. Reading, MA: Addison- Wesley Publishing Company, 1997.

Kotulak, Ronald. *Inside the Brain: Revolutionary Discoveries of How the Mind Works*. Kansas City, MO: Andrews and McMeel, 1996.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster, 1996.

Restak, Richard M. *The Modular Brain: How New Discoveries in Neuroscience are Answering Age-Old Questions About Memory, Free Will, Consciousness, and Personal Identity*. New York: Simon and Schuster Inc., 1994.

Restak, Richard M. *Receptors*. New York: Bantam Books, 1994.

Schacter, Daniel L. *Searching for Memory: The Brain, the Mind and the Past*. New York: Basic Books, 1996.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Siegel, Daniel J. "Bilişsel Sinirbilim Psikoterapi ile Karşılaşır: Bağlanma ve Duygu, Hafıza ve Anlatı Gelişimi Araştırmalarından Dersler" Amerikan Psikiyatri İhtisas Dönemi Eğitimi Direktörleri Derneği'nin 1996 Yıllık Toplantısı'nda bütün üyelerin hazır bulunduğu toplantıda sunuldu. (Daha sonra yayımlandı, Siegel, Daniel J., *Memory Matters*, Guilford).

Storr, Anthony. *Solitude*. London: Flamington, 1989.

ALINTILANAN DİĞER YAYINLAR

Bly, Robert. *The Sibling Society*. New York: Vintage Books, 1996.

Dostoevsky, Fyodor. Trans. Constance Garnett. "Notes from Underground," yer aldığı yayın, *Three Short Stories of Dostoevsky*. New York: Doubleday, 1960.

Frank, Anne. Trans. Susan Massotty. *The Diary of a Young Girl*. New York: Doubleday, 1995.

Ginzberg, Louis. *The Legends of the Jews*. New York: Simon and Schuster, 1909; 1961.

Hendrix, Harville. *Getting the Love You Want: A Guide for Coup-*

les. New York: Harper Collins, 1990.

Illich, Ivan. *Limits to Medicine*. London: Marion Boyards, 1976. Krishnamurti, J. *On Relationship*. New York: Harper San Francisco, 1992.

Miller, Henry. *Sexus*. New York: Grove Weidenfeld, 1965.

Morrow, Lance. *Heart: A Memoir*. New York: Warner Books, 1995.

Nietzsche, Friedrich. Trans. Walter Kaufman. "Ecce Homo," in *The Basic Writings of Nietzsche*. New York: Random House, 1992.

Peck, Scott F. *The Road Less Traveled*. New York: Touchstone, 1978.

Proust, Marcel. Trans. C.K. Scott-Montcrieff and Terence Kilmartin. *Swann's Way*. London: Vintage, 1996.

Ricci, Nino. *In a Glass House*. Toronto: McClelland & Stewart, 1983.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Tokyo: Weatherhill, 1970; 1984.

Sacks, Oliver. *An Anthropologist on Mars*. Toronto: Alfred A. Knopf Canada, 1995.

Salinger, JD. *The Catcher In the Rye*. New York: Bantam, 1964.

Weil, Andrew. *8 Weeks to Optimum Health*. New York: Fawcett Columbine, 1997.

Winnicott, D.W. *Home Is Where We Start From*. New York: W. W. Norton, 1986.

- Acı Eşiği 76
- Açık bellek 254, 256, 258
- Adrenalin 34, 48, 131, 141
- Aile geçmişi 117
- A.H. Almaas. 295
- Aile içi şiddet 45, 69
- Aile sistemi teorisi 16, 77, 119, 170, 180, 283
- Aile terapisi 179, 264, 283, 284
- Aksonlar 134
- Aktif dikkat 163
- Albert Einstein 292
- Alerjiler 73, 75, 327
- Alice Miller 246
- Alkolizm 45, 65, 66, 69, 78, 114, 116, 117, 236, 304
- Allan Schore 144, 303
- Amerikan Psikiyatri Birliği 26
- Amigdala 134, 264, 334
- Andrew Weil 296
- Anksiyeteyi inkâr etmek 270
- Annelik depresyonu 70, 87, 88, 111, 114, 117, 265
- Anthony Storr 281, 285, 289
- Antidepresanlar 312
- Antonio Damasio 80, 96, 153, 251, 282
- Ashley Montagu 83, 328
- Aşırı övgü 165
- Aşırı uyanılma 134, 263
- Bağlanma ilişkisi 143, 155, 157, 159, 160, 163, 168, 202, 211, 235, 246, 314
- Başarısızlık 22, 27, 34, 41, 145, 179, 225, 226, 235, 236, 242, 244, 245, 246, 259, 283, 322
- Beslenme 65, 82, 83, 123, 135, 178, 266, 289
- Beyaz madde 56
- Beyin kimyasalları 95, 96, 303
- Bireyleşme 177, 178, 269, 281, 318
- Boşanma 27, 109, 110, 111, 114, 202
- Budizm 295
- Carl Rogers 46, 155, 156, 245, 281
- Childhood and Society 122, 170, 338
- Cinsel istismar 114, 115
- Cinsel yakınlık 267
- Çavdar Tarlasında Çocuklar 228, 236
- Çevre 15, 25, 32, 43, 44, 45, 46, 51, 56, 58, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 80, 82, 83, 93, 97, 125, 132, 133, 135, 136, 141, 142, 151, 152, 153, 162, 171, 175, 176, 185, 187, 188, 196, 249, 255, 282, 285, 286, 292, 326, 327, 328, 331, 332, 335
- Çift yumurta ikizleri 326
- Çoklu kişilik bozukluğu 129
- Dale Hay 88
- Dalgınlık 49, 129
- Daniel Goleman 55
- Daniel J. Siegel 26, 96, 329
- Daniel Schacter 138, 254, 255
- David Freeman 12, 176, 186
- Defansif kopma 265
- Depresyon 40, 49, 65, 66, 70, 78, 87, 88, 96, 97, 109, 110, 111, 113, 114, 116, 117, 124, 141, 230, 241, 265, 282, 315, 328
- Dexedrin 25, 310, 312
- Diyabet 65, 122
- Doğal seçim 78
- Doğum sonrası depresyonu 70, 87, 328
- Donald Hebb 94
- Dopamin 93, 96, 97, 98, 137, 138, 299, 302, 303, 304

- Dorothy Dinnerstein 124
- Driven to Distraction 120,304,330,335,337
- Dua 294
- Duygusal acı 26,116,130,174,190,250,264,280,322
- Duygusal bellek 262
- Duygusal büyüme 156,163,225
- Duygusal öz düzenleme 55,88,92,171,264
- Duygusal zekâ 55,56,269,325
- Duymazdan gelme 29,129,130,131,132,134,226,331
- Dürtü kontrolü 29,55,56,92,93,186,251
- D.W. Winnicott 262
- Edilgin dikkat 32
- Edinilmiş öz saygı 244
- Edward L. Deci 185
- Edward M. Hallowell 42,120,125,304
- Eğitim Sistemi 218,310,321
- Eksik gelişim 271
- Elektroensefalogram 57
- Empati 159,168,184,204,214,248,253,256,283
- Emzirme 83,123
- Endorfinler 137,298,299,303
- Enriching Heredity: Çevrenin Beynin Anatomisine Etkileri 151,152,332,340
- Ergenlik 54,55,57,157,193,195,196,228,229,280,313,314,317
- Erik H. Erikson 122
- Evlat edinme 67
- Evlilik ilişkileri 122
- Ev ödevi 134,212,213,225,234,236
- Evrin 78,80,81,135,172
- Farkındalık 16,21,23,24,32,41,54,74,113,129,130,132,146,198,246,248,255,256,258,292,293,294,295,298,302,321
- Farklılaşma 177,178,318
- Feminizm 124
- Fiziksel acı 76
- Francine, Benes 153
- Frank Gilmore 72
- Frontal loblar 79,81,95,302
- Galen Gilmore 72
- Gary Gilmore 69,72
- Gebelik 67,83,328
- Genetik köktencilik 63
- Geniş aile 118,122
- Gershen Kaufman 143,144,332,339
- Gordon Neufeld 12,166,167,183,194,201,204,216
- Gölge sendromları 117
- Gönüllü sinir sistemi 140
- Gri madde 56,57,92,263
- Güç mücadeleleri 159,201
- Harper's Magazine 39,334
- Harville Hendrix 270
- Hassasiyet 24,64,73,74,75,76,78,162,286,327
- Heyecan arayan davranışlar 304
- Hiperaktivite 13,29,33,55,57,113,139,140,141,142,143,145,146,176,202,331,332
- Hipersensitivite 75,197
- Hormonlar 95,131,140
- Huntington hastalığı 65,77
- İlaç bağımlılığı 304,311
- In a Glass House 221
- İstismar 45,109,112,114,115,270
- İşkoliklik 241,298
- Jean Piaget 54
- John Bowlby 265,329,332
- John Ratey 11,34,117,120,125,145,271,285,304,330,335,337,340
- Joseph LeDoux 133,254,258,262,326,330,334,341
- J.S. Grotstein 80
- Judith Lewis Herman 253,339
- Kaçırılan bakışlar 145
- Kanada Sağlık 39
- Karşıt irade 194,195,196,197,198,199,200,201,202,203,204,205,206,209,211,212,214,228,257,268,286,313
- Kasıtlı düşünme 186,187
- Kendi kendine ebeveynlik 151,273,274,280,285,289,293,296,335

- Kendini kabullenme 164,168,177,179,243, 276,286
- Kodlama 43,254
- Kompulsif alıveriş 298,299
- Kontrol sorunları 214
- Koordinasyon 31
- Kortizol 67
- Kreş 123,124,265
- Kumar 298,299,301
- Kurt Fischer 133,325,327,328,331,332, 333,340
- Lance Morrow 118,119
- L.J. Davis 39
- Manyetik Rezonans Görüntüleme 57
- Margaret Mahler 71,327,339
- Marian Cleeves Diamond 152,155,156, 332,333,340
- Maria Oliverio 12,48
- Mark Epstein 262,295,296,334,335,338
- Martin Walker 126
- Mary Watson 226
- Meditasyon 243,293,294,295,296
- Merkezi sinir sistemi 76,79,86
- Michael Hayden 12,65
- Michael Kerr 45,171,268,333,335,339
- Mikal Gilmore 69,72
- Motor becerileri 31
- Muhafilik 174,194,198,201,206,219,257, 268,313
- Müsküler distrofi 64,77
- Natalie Rathvon 208,216,333,340
- New England Journal of Medicine 34
- Nikotin 298,299
- Nino Ricci 221,342
- Nörokimyasallar 25,82
- Nöronlar 56,79,80,92,94,134,254,328
- Nörotransmitterler 95,96,97,312
- Obsesif kompulsif bozukluk 40,66
- On Becoming a Person 333,340
- Opioidler 95,298,335
- Orbitoforal korteks 332
- Otizm 154
- Otonomi 193,208,333
- Otonom sınırlar 140,141
- Otonom Sinir Sistemi 140,144,146
- Otto Rank 194
- Oyun 21,32,35,36,73,116,117,144,188, 200,211,224,246,319
- Örtülü bellek 253,254,255,256,257,258, 259,263,272,278,304
- Övgü 24,165,166,192,212,230,253
- Öz düzenleme 55,56,59,88,92,125,133, 145,157,171,173,174,185,186,198,265
- Özeleğitim danışmanları 223
- Öz imaj 242
- Öz saygı 111,219,221,235,241,242,243, 244,245,246,248,250,251,273,279,280, 293,315,316,334
- Özür dileme 146,168,299,301
- Öz yargılar 186,279
- Panikatak 279
- Parasempatik sinir sistemi 141
- Pasifiklik 195
- Pierre Paradis 309
- Plastisite 153
- Popüler kültür 91,125
- Prefrontal hastalar 56,94
- Prefrontal korteks 56,57,58,92,93,94,95, 96,97,98,102,122,134,136,137,138,225, 270,329
- Preoperasyonel evre 54
- Prozac 95,96,97
- Psikolojik danışmanlık 47
- Psikoterapi 12,46,177,182,246,250,280, 281,282,283,284,341
- Psychiatry News 282
- Rahim 67,80,81,82,83,89
- R.D. Laing 22
- Rekreasyon 291
- Retiküler formasyon 134
- Ritalin 23,24,25,34,39,42,96,238,309,310, 311,312,313,314,316,317,325
- Robert Bly 122

Robert Kearney 302, 335, 339
Russel Barkley 52, 53
Sağ orbitofrontal korteks 93
Samuel Rose 133, 328, 331
Savaş ya da kaç tepkisi 141
Savunma mekanizmaları 132, 196
Scientific American 86, 328
Scott Peck 322, 323
Seks bağımlıları 299
Sembolleştirme 214
Sempatik sinir sistemi 141
Serbestlik 235
Serebral korteks 56, 57, 58, 312, 327
Serotonin 96, 97
Ses tonu 71, 86, 93, 135, 144, 255, 329
Sherwin Nuland 318, 336
Shot in the Heart 63
Shunryu Suzuki 186
Sınav amnezisi 258
Sınıftaki davranışlar 137
Sigara içme 298
Sinapslar 79, 80, 82, 96, 153, 154, 327, 328
Sinir hücreleri 54, 56, 79, 80, 81, 86, 95, 97, 98, 152, 153
Sinirsel örüntüler 94
Sosyalleşme 216, 217
Stanley Greenspan 59, 68, 91, 136, 154, 161, 163, 198, 214, 259, 268, 317, 322, 326, 327, 329, 331, 333, 334, 335, 336, 339, 340
Steven Dubovsky 97, 330, 338
Susam Sokağı 125, 126

Sürücü öfkesi 262
Tek yumurta ikizleri 66, 72, 80, 326, 327
Televizyon 32, 88, 125, 126, 135, 214, 243, 271, 291
Terapi 42, 110, 117, 179, 262, 264, 270, 282, 283, 284, 321
The Globe and Mail 21, 47, 336
The Growth of the Mind 68, 161, 326, 327, 329, 331, 333, 334, 335, 336, 339
The Guardian 126
The Mermaid and the Minotaur 124, 338
The Myth of the ADD Child 316, 336, 337
The New York Times 55, 63, 334
The Road Less Traveled 342
The Sibling Society 122, 341
The Unmotivated Child 208, 333, 340
Thomas Alva Edison 292
Utanç 101, 139, 143, 144, 145, 146, 164, 165, 166, 167, 179, 186, 221, 232, 241, 245, 253, 255, 256, 263, 276, 331
Uygunluk 266
Uyumluluk 85, 88, 89, 90, 92, 98, 106, 110, 117, 123, 131, 136, 245, 246, 263, 328, 329
Uyuşukluk 27, 48, 102, 134, 139, 140, 143, 146, 292, 331
Vagus siniri 76
Wolfgang Amadeus Mozart 292
Yakınlık korkusu 261, 266, 315
Yaratıcılık 192, 224, 245, 292, 313
Yerli halklarda diyabet 65

Dr. Gabor Mat , bir hekim ve *When the Body Says No* [Beden Hayır Dediğinde],  ocuklarınıza Tutunun ve *In the Realm of Hungry Ghosts* [A  Hayaletler Diyarında]adlı çok satan kitapların yazarıdır. Stres, ruh-beden sağlığı, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu,ebeveynlik ve bağımlılık konularında popüler bir otorite olan Mat , Kuzey Amerika kıtasının genelinde ve dünya çapında yoğun bir şekilde seyahat ederek sağlık personellerinin, öğretmenlerin ve diğer seyircilerin katıldığı seminerlerde konuşmalar yapmaktadır.

Çocuklarımızı sevgi dolu bir güven ortamında yetiştirmek için elimizden geleni yapan ebeveynler olarak halihazırda hissettiğimizden daha suçlu hissetmemizin hiç lüzumu yok. İhtiyacımız olan şey daha az suçluluk. Bir de ebeveyn-çocuk ilişkisindeki kalitenin çocuklarımızın gelişimi için nasıl kullanılabileceğine dair farkındalığımızın artması. Dağınık Zihinler bu tür bir farkındalığı cesaretlendirmek için yazıldı.

Modern psikoterapi deyince dünyada akla gelen ilk isimlerden biri olan Gabor Maté, bu defa dikkat eksikliği bozukluğunu (DEB) odağına alıyor. Kendisi de dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konmuş biri olarak bu konuyu çevreleyen mitin doğrularını ve yanlışlarını ortaya koyuyor. Çocuk gelişiminde ilişki ve güven temelli bir yaklaşımın inceliklerini anlatarak sadece DEB'li çocuğu olan ebeveynlerin ve DEB'li yetişkinlerin değil, her ebeveynin faydalanacağı bir rehber sunuyor.

ISBN 978-605-192-473-1




hep
kitap